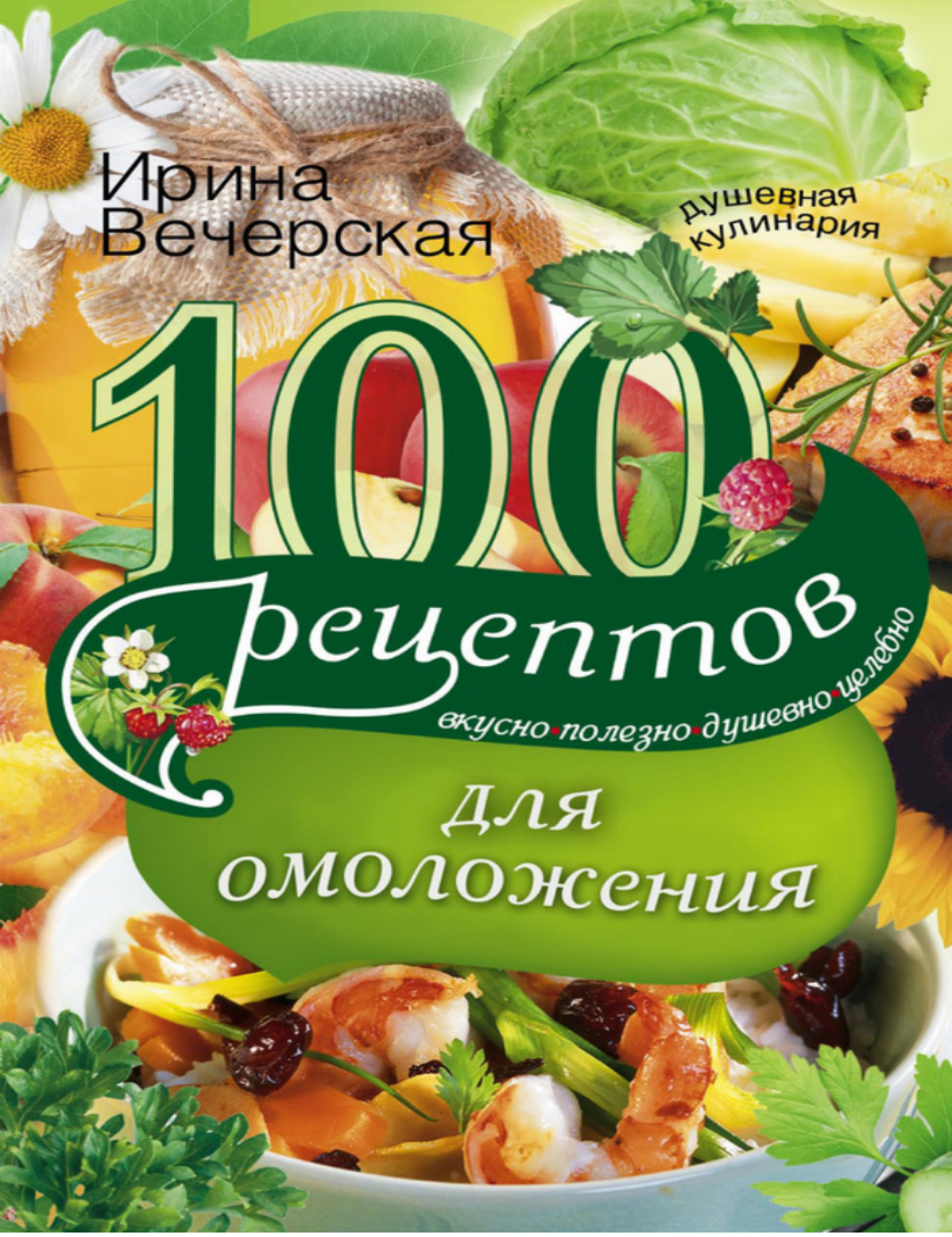
Ирина
Вечерская
душевная
кулинария
100
рецептов
вкусно • полезно • душевно • целебно
для
омоложения

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Сегодня мы дадим вам 100 рецептов блюд, употребление которых дает стойкий омолаживающий эффект. Не удивляйтесь, ведь давно известно, что правильная еда творит чудеса. Работа внутренних органов налаживается, улучшается пищеварение, поднимается иммунитет… И вот уже ваши суставы обретают былую гибкость, кожа светится здоровьем, а волосы блестят. Не стоит надеяться на дорогие кремы от морщин, косметическую хирургию – ваша молодость в тарелке! Питайтесь правильно и будьте молоды и красивы.

- Ирина Вечерская
  - Предисловие
  - Жирная морская рыба
  - Вода
  - Фрукты и овощи
  - Оомолаживающие кулинарные рецепты
    - Салаты
    - Овощные супы
    - Рыбные супы
    - Вторые блюда с рыбой
    - Каши
    - Пюре овощные
    - Запеканки
    - Фруктовые десерты
    - Фруктовые сладкие блюда

Ирина Вечерская
100 рецептов для омоложения
Вкусно, полезно, душевно, целебно

Предисловие

Омолаживающая диета – это сбалансированная диета, в которой жиры, белки и углеводы идеально сбалансированы. А это означает, что эта диета благотворно влияет на систему пищеварения и омолаживает организм. Омолаживающая диета содержит исключительно полезные продукты. Наша молодость напрямую зависит от правильного питания. Если что-то не так в системе пищеварения, продукты неправильно подобраны, то организм состарится быстрее.

Следует воспользоваться советами о правильном питании, которые помогут надолго сохранить молодость или даже вернуть ее.

Если вам хочется замедлить процесс старения и увеличить продолжительность жизни, то следует ограничить потребление калорий на 30 % от обычного потребления. Следует обратить внимание на продукты с большим количеством витаминов, минералов и других необходимых питательных веществ, способствующих поддержанию жизненно важных функций организма. Таким образом, вы сможете улучшить общее состояние здоровья, предупредить болезни сердца, диабет, болезни Альцгеймера и Паркинсона.

Немаловажную роль в процессе старения играет и наше пищеварение. Именно поэтому врачи рекомендуют употреблять в пищу как можно больше продуктов, содержащих волокна, которые способствуют улучшению пищеварения. Среди таких продуктов выделяют цельнозерновой хлеб, коричневый рис, орехи, семечки, овощи, фрукты и бобы. Все они стимулируют деятельность кишечника, защищая наш организм от многих проблем, имеющих свойство усиливаться с возрастом. Кроме того, волокна снижают уровень холестерина и восстанавливают нормальный уровень сахара в крови.

Существует и множество других продуктов, способствующих поддержанию здоровья и молодости нашего организма. Например, мясо, позволяющее остановить процесс потери мускульной силы благодаря высокому содержанию полезного для мышц протеина. Укрепить иммунитет поможет чеснок, а капуста, дыня, помидоры, красный перец, баклажаны и черника благотворно воздействуют на зрение. Среди напитков настоящим эликсиром здоровья учеными назван зеленый чай, а также гранатовый сок, который рекомендуют пить при низком давлении.

В основе антивозрастной диеты лежит список продуктов,

потребление которых наиболее эффективно помогает замедлить процессы старения.

Жирная морская рыба

По содержанию витаминов, белка, минеральных веществ морская рыба не уступает царской рыбе – севрюге, осетру, стерляди.

Рыба и морепродукты – источники полноценных белков и жиров. В них имеются все необходимые аминокислоты, калий, железо, фосфор, кальций, магний, цинк, селен, а в морских – еще и йод и фтор, а также витамины А, Д, В, РР. Рыбий жир имеет более высокую биологическую ценность, чем жиры из других продуктов, благодаря большому количеству витаминов А и Д, а также полиненасыщенным жирным кислотам. Особенно высоко ценится жир трески и палтуса.

В мире не так много продуктов, богатых полезными для сердца и сосудов жирными кислотами омега-3 и всеми незаменимыми аминокислотами. В рыбе же они содержатся в избытке.

Полезные свойства рыбы характеризуются наличием в ней рыбьего жира. Как природное лекарство, рыбий жир успешно пополняет запасы витамина D, такого необходимого для усвоения фосфора и кальция. Рыбий жир крайне необходим людям пожилого возраста. Полиненасыщенные жирные кислоты, находящиеся в рыбьем жире, препятствуют отложению холестерина на стенках сосудов, поэтому жирная рыба – незаменимый продукт всех людей, кому уже исполнилось 40 лет.

Рыбий жир возглавляет список омолаживающих продуктов благодаря находящимся в нем кислотам омега-3, которые защищают от распада оболочку, покрывающую ДНК внутри клетки. Кислоты омега-3 помогают увеличить срок жизни клеток, а значит, и замедлить процесс старения всего организма. Принимая ежедневно рыбий жир в виде капсул, вы сможете предотвратить развитие артроза, если же процедура поглощения капсул вас не прельщает, то можно заменить их блюдами из лосося, форели, скумбрии и сардины, богатыми кислотами омега-3. Но даже если вы не относитесь к заядлым любителям рыбы, не стоит отчаиваться – сохранить молодость вам помогут грецкие орехи, семена тыквы и соевые бобы, в которых также содержатся омега-3.

Самая, пожалуй, известная и любимая всеми рыба селедка выражает основные полезные свойства рыбы, она хороша тем, что исключительно доступна по стоимости любому. Сельдь содержит большое количество йода, жира в ней почти 30 %. Если она выловлена более севернее, то значительно жирнее. Если

перечислять состав полезных веществ селедки, то получится большая часть таблицы Менделеева. Калорийность сельди 250 ккал на 100 г, вкусовые качества выше всяких похвал, но особенно она вкусна только что выловленная. Многие любят селедку соленую, маринованную, жаренную – все способы приготовления хороши.

Треска во всех отношениях полезная рыба. Она необыкновенно вкусна практически при любом способе приготовления, содержит все полагающиеся морской рыбе витамины, микроэлементы, минералы. Особая ее ценность – это печень, которая полезна всем и помогает практически от всего. Печень трески называют «пищей для мозгов». Она содержит вещества, которые уничтожают ферменты, разъедающие коленные суставы, понижает давление, делает мембраны клеток крови эластичными. Печень трески – эффективная профилактика сердечно-сосудистых заболеваний.

Исключительными качествами обладает красная рыба семга. Конечно, она менее доступна по цене, как сельдь или треска, но имеет очень ценную особенность. Семга никогда не накапливает в себе вредные химические элементы, поэтому совершенно безвредна. Семга содержит 22 минеральных вещества, большое количество витаминов. В ней имеется знаменитая жирная кислота омега-3, которая значительно продлевает молодость, улучшает кровообращение, уменьшает жировые отложения.

Всем известны полезные свойства рыбы скумбрии. Это довольно жирная рыба, исключительно вкусная. Причем белки скумбрии усваиваются в 3 раза быстрее белков говядины. Скумбрия содержит, как и другие рыбы, много ненасыщенных жирных кислот, которые являются антиоксидантами.

Рыбу можно готовить различными способами. Ее употребляют вареной, жареной, соленой.

Рыба вкусна как горячая, так и холодная, все зависит от способа приготовления. Ее можно использовать в качестве первых и вторых блюд, как основной элемент в салатах.

Люди, употребляющие в пищу рыбу и морепродукты, отличаются большей продолжительностью жизни, чем люди, изредка употребляющие эти продукты в пищу. Кроме того, рыбоеды отличаются не только завидным здоровьем, но и жизнерадостностью. Они меньше страдают ожирением различной степени, иммунодефицитом, анемией, атеросклерозом, депрессией, бессонницей, более трудоспособны, активны в повседневной жизни и менее подвержены раннему старению.

Те, кто ест рыбу регулярно, в 2–3 раза меньше подвержены риску раковых заболеваний.

Польза рыбы и ее полезные свойства напрямую зависят от способа приготовления, самым щадящим таким способом является приготовление на пару, затем идет варка и тушение. Полезные свойства рыбы лучше всего сохраняются при паровой обработке, но к сожалению, приготовить рыбу на пару не всегда возможно, тогда её следует отварить.

Оливковое масло стоит следующим в списке продуктов, замедляющих старение. Оно очень полезно для памяти, ведь в оливковом масле содержится оле-окантал, который замедляет процессы изменения деятельности мозга, связанные с развитием болезни Альцгеймера. Добавляя оливковое масло в свой ежедневный рацион, мы благотворно воздействуем не только на мозг, но и на сердце, ведь содержащиеся в оливках мононенасыщенные жиры и витамин Е понижают плохой холестерин и повышают хороший, защищают сосуды от атеросклероза.

Желательно обеспечить регулярные поступления витамина D в организм. Без витамина D невозможно усвоение кальция, значит, с годами кости становятся всё более хрупкими. Витамин D позволяет укрепить костную массу и мускулы. Кроме того, витамин D полезен для кожи, которая подвергается активному воздействию солнечных лучей. Если нет желания посещать аптеку и покупать специальные препараты, содержащие этот витамин, то ешьте больше яиц, жирной рыбы и печени.

Вода

Вода является самым лучшим омолаживающим средством.

Как правило, человек нуждается в 2–3 дополнительных литрах воды в сутки. Большей частью они поступают вовнутрь вместе с овощами, фруктами и прочими продуктами питания. Кроме того нужно выпивать еще полтора литра жидкости, насыщенной минералами и максимально чистой. Польза воды заключается в регенерации, росте, омоложении и прочих других факторах, обеспечивающих нашему организму полноценное функционирование. Наши предки применяли ее целебные свойства для лечения самых разных недугов, оставив нам водолечение как наследство.

Для того чтобы польза чистой воды была максимальной, нужно пить её натощак. Известно, что наш организм во время сна теряет много влаги, поэтому тут же после пробуждения выпейте стакан воды и только через полчаса приступайте к завтраку. Не забывайте очищать питьевую воду. В домашних условиях это можно делать при помощи бытовых фильтров. Температура потребляемой жидкости должна быть максимально приближенной к температуре тела.

Вода – важный источник жизни на нашей планете, залог здоровья и долголетия каждого живого существа, символ чистоты, мудрости и плодородия. Она творит настоящие чудеса, избавляя человеческий организм от недугов, очищая и омолаживая его. Ее обожествляли в древние времена, и ей поклоняются в наши дни, связывая с ее «именем» начало и конец мироздания, богатство и изобилие. Вода – главный элемент нашего организма, незаменимый участник всех его основных биологических процессов.

Польза воды очевидна, именно поэтому так важно постоянно насыщать наше тело этой живительной влагой, ведь в противном случае круговорот воды в организме будет нарушен и спровоцирует заметное ухудшение состояния здоровья человека. Недостаток воды может привести к обезвоживанию и появлению таких недугов, как аутоиммунные болезни, аллергические и сердечно-сосудистые заболевания, волчанка и болезни суставов.

Следует помнить, что питье воды – это польза, но и вред, если эта вода неподходящего качества.

Пить большими порциями холодную воду не рекомендуется, поскольку она не лучшим образом влияет на состояние слизистой оболочки желудка.

Не стоит злоупотреблять газированной водой, так как

пузырьки газа раздражают стенки желудка, очень важно об этом помнить людям с гастритом и язвенной болезнью.

Водопроводную воду нельзя долго или повторно кипятить, потому что из-за этого в ней возрастает концентрация вредных химических соединений.

Если у вас имеются заболевания почек или сердечно-сосудистой системы, следует проконсультироваться с врачом по поводу количества потребляемой жидкости. Иногда специалисты наоборот рекомендуют пить поменьше, чтобы снять нагрузку с пораженных органов.

Пить слишком много воды не рекомендуется, избыток жидкости в организме – это опасное состояние. Узнать свою дневную норму несложно: на каждый килограмм веса должно приходиться 30 мл воды.

Польза воды для нашего организма действительно очень велика, поэтому не забывайте баловать его чистой питьевой водой, соблюдая простые правила.

Фрукты и овощи

Фрукты – источник молодости.

Овощи и фрукты – это источник здоровья человека, молодости и красоты. Употребление овощей и фруктов необходимо для поддержания здоровья человека. Доказано, что фрукты и овощи содержат легкоусвояемые минералы, среди которых особо необходимо отметить йод, железо, медь и калий. Соль йода регулирует все обменные процессы организма, стимулирует эндокринные железы, особенно щитовидную. Соль калия регулирует работу сердечной мышцы, а соли железа и меди участвуют в процессе кроветворения.

Минеральные соли из овощей и фруктов регулируют кислотно-щелочной баланс организма, не дают развиться ацидозу, который возникает при таких болезнях, как сахарный диабет, атеросклероз, мочекаменная болезнь.

В растительных продуктах содержится огромное количество витаминов, минералов, клетчатки и других веществ, необходимых для правильного функционирования человеческого организма. Фрукты и овощи заключают в себе способность укреплять иммунитет человека, защищать организм от различных заболеваний. Большим плюсом является содержание в овощах и фруктах антиоксидантов – веществ, которые замедляют процесс старения организма. Природные антиоксиданты омолаживают не только женщин, но и мужчин (антиоксиданты также содержатся в таких продуктах как: миндаль, оливковое масло, фасоль и бобы, абрикосы, шпинат, помидоры, брокколи, красное вино).

Употребление фруктов и овощей, умение их правильно хранить и приготавливать обеспечивают человеку крепкое здоровье, энергичность и привлекательность.

Сырые фрукты и овощи являются неизменными источниками витаминов. Они поставляют в организм витамины Р и С, провитамин А, многие витамины группы В. Значение витаминов в процессе обмена веществ просто огромно. Органические кислоты, содержащиеся в овощах и фруктах (щавелевая, яблочная, лимонная и др.) стимулируют процесс пищеварения, активируют жировой обмен, снижают холестерин в крови.

Углеводы обязательны в омолаживающей диете. Если вы следите за своим здоровьем, внешним видом и фигурой, занимаетесь спортом, то непременно обращаете внимание на продукты, содержащие углеводы.

Главным источником энергии, которую человек берет из пищи, являются углеводы, простые и сложные. Они необходимы

для образования энергии в тканях человеческого организма, для нормального обмена белков и жиров. Они образуют в комплексе с белками различные ферменты и гормоны, секреты слюнных желез. Поэтому продукты, содержащие углеводы, обязательно должны присутствовать в рационе каждого человека.

Средняя норма углеводов в рационе любого человека – это примерно 400–500 г. Условно их можно разделить на два класса: положительные и отрицательные. К отрицательным относится сахар, содержащийся в алкоголе (вине, ликерах), конфетах, тортах, мороженом, сладких газированных напитках. Такую еду лучше употреблять в минимальных количествах, поскольку в ней очень много пустых калорий, она приводит к истощению жизненных сил организма.

К положительным углеводам необходимо отнести крахмал. Особенно богаты им овощи и орехи, бобовые и зерновые культуры, макаронные изделия. Процесс превращения крахмала в простые сахара идет довольно медленно. Обычно он занимает около 6 часов. Блюда из орехов, овощей, бобов утоляют голод на длительное время, чего не скажешь о сладостях и алкоголе.

Источником хороших углеводов также являются фрукты, содержащие клетчатку. Она улучшает работу кишечника и выводит «плохой» холестерин. Много клетчатки в пшеничных отрубях.

Лучше всего углеводная пища усваивается организмом в первой половине дня – на завтрак и обед. Ужинать рекомендуют белковой едой.

Продукты, содержащие углеводы, можно условно разделить на 5 групп:

– Продукты с очень большим содержанием углеводов (свыше 65 г на 100 г продукта). Это мед, варенье, конфеты, сладкая выпечка, гречневая и манная каши.

– Продукты с большим содержанием углеводов (от 40 до 65 г). К ним можно отнести ржаной и пшеничный хлеб, халву, пирожные, фасоль, горох и шоколад.

– Продукты с умеренным содержанием углеводов (11–20 г). Это различные фруктовые соки, картофель, виноград, свёкла, мороженое.

– Продукты с малым содержанием углеводов (5 – 10 г). Из овощей к этой группе относятся кабачки, капуста, тыква, из фруктов – дыня, груши, персики, апельсины и абрикосы.

– Продукты с очень малым содержанием углеводов (2–4,9 г). Это молоко, кефир, сметана, творог, огурцы, лимоны, зеленый лук.

Таким образом, можно увидеть, что в списке продуктов,

содержащих углеводы, в порядке убывания на первом месте находится «вредная» выпечка, а на последнем – молочные продукты. Сладостей следует употреблять как можно меньше, а вот молочные продукты чаще включать в рацион.

Существует и множество других продуктов, способствующих поддержанию здоровья и молодости нашего организма. Например, мясо, позволяющее остановить процесс потери мускульной силы благодаря высокому содержанию полезного для мышц протеина. Укрепить иммунитет поможет чеснок, а капуста, дыня, помидоры, красный перец, баклажаны и черника благотворно воздействуют на зрение. Среди напитков настоящим эликсиром здоровья учеными назван зеленый чай, а также гранатовый сок, который рекомендуют пить при низком давлении.

Как вы уже поняли, молодость и красота женщины зависят не от умения правильно подобрать косметику или искусно наложить макияж, а от того, чем она питается. Специально для случаев, когда кажется, что все безнадежно, и даже поддерживать свой организм в том состоянии, которого он достиг, совсем не хочется, составили множество диет с омолаживающим эффектом.

Оомолаживающие кулинарные рецепты

Салаты

Свежий салат по-французски

***Состав**: свежий салат – 400 г, оливковое масло – 50 г, уксус, толченый перец, соль.*

Листья салата перед приготовлением перебрать, удалить сорную траву и гнилые листья, обрезать корни и промыть. Салат (один или в смеси с цикорием) перед самым обедом полить оливковым маслом, прибавить немного уксуса, посыпать перцем, солью и перемешать.

Салат разрезать не следует и добавлять сахарный песок. Можно прибавить немного чесночного сока.

Салат из грибов и краснокочанной капусты

***Состав**: грибы – 300 г, краснокочанная капуста – 300 г, соленые огурцы – 2 шт., лук – 1 шт., оливковое масло, соль, сахар, зелень.*

Капусту нашинковать, немного посолить, растереть до образования сока. Отваренные грибы нарезать соломкой, огурцы и лук мелкими кубиками. Все продукты перемешать вместе с маслом, соль и сахар добавить по вкусу, украсить нарезанной зеленью.

Салат из свежих овощей и грибов

***Состав**: отваренные грибы – 250 г, яйца – 6 шт., кабачки – 100 г, баклажаны – 150 г, оливковое масло – 50 г, уксус, соль, перец.*

Кабачки очистить от кожуры и семян, нарезать кубиками высотой 1 см, положить в дуршлаг и опустить в подсоленный кипяток на 2–3 минуты. Баклажаны нарезать такими же кубиками, посолить и поместить между двух дощечек под гнет, чтобы с соком вышла горечь. Бланшировать так же, как и кабачки.

Пока овощи остывают, отваренные грибы и сваренные яйца нашинковать крупной соломкой, затем смешать с овощами, заправить оливковым маслом, уксусом, перцем и перемешать. Выложить в салатник горкой и украсить зеленью.

Салат грибной болгарский

Состав: *вареные или консервированные грибы – 200 г, холодный отварной картофель – 400 г, сладкий болгарский перец – 1 стручок, оливковое масло – 3–4 ст. ложки, кетчуп – 1 ст. ложка, лимон, зелень укропа или петрушки, перец, соль.*

Сваренные или маринованные грибы нарезать ломтиками, добавить отварной нарезанный кубиками картофель, нарезанный соломкой красный перец и измельченную зелень. Смешать масло, кетчуп, лимонный сок, полученным соусом залить грибы и овощи, посолить и поперчить по вкусу, все перемешать и украсить зеленью.

Салат из свежих грибов с луком

Состав: *грибы – 200 г, лук – 1 шт., оливковое масло – 2 ст. ложки, уксус – 1 ч. ложка, соль, перец.*

Грибы отварить в течение 20–25 минут, откинуть на дуршлаг и дать воде стечь, потом нарезать ломтиками. Мелко накрошить лук (репчатый или зеленый) и смешать с грибами. Смесь заправить оливковым маслом, уксусом, черным перцем, посолить и перемешать.

Салат из свежих грибов с картофелем

Состав: *грибы – 150 г, картофель – 200 г, лук – 1 шт., оливковое масло – 2–3 ст. ложки, уксус – 1 ст. л., горчица – 1 ч. ложка, помидоры – 2 шт., соль, перец, укроп.*

Отварить картофель в кожуре, очистить и нарезать ломтиками. Грибы отварить в подсоленной воде, нарезать ломтиками и смешать с картофелем. В смесь добавить мелко нарезанный лук, масло, уксус, горчицу, перец и перемешать, затем подлить немного охлажденного грибного отвара и еще раз размешать. Блюдо украсить кружками красных помидоров, посыпать мелко рубленным зеленым укропом.

Салат из грибов

Состав: *свежие грибы – 700 г, лук – 2 шт., оливковое масло, соль, петрушка.*

Грибы отварить, нарезать полосками или кубиками, лук

измельчить, добавить оливковое масло и все перемешать. Украсить маленькими грибочками и зеленью.

Салат грибной с оливковым маслом

Состав: *маринованные или соленые грибы – 250 г, зеленый горошек – 150 г, лук – 1 шт., картофель – 200 г, зеленый лук – 50 г, оливковое масло.*

Соленые или маринованные грибы нарезать ломтиками. Картофель в мундире сварить и остудить, очистить и нарезать ломтиками. Добавить зеленый горошек и мелко нарезанный зеленый лук. Все перемешать с оливковым маслом, посыпать нарезанным зеленым луком и украсить кольцами репчатого лука.

Салат грибной с рисом

Состав: *маринованные или соленые грибы – 300 г, рис – 0,5 стакана, корень петрушки или сельдерея – 2 шт., оливковое масло – 2 ст. ложки, майонез – 2 ст. ложки, рубленая зелень – 1 ст. ложка, перец.*

Грибы тонко нашинковать. Корни петрушки или сельдерея нарезать соломкой и потушить в растительном масле 5 минут. Замоченный рис засыпать в кипящую подсоленную воду (1 стакан) и быстро довести до кипения. Как только крупа впитает воду, нагрев уменьшить, кастрюлю закрыть крышкой и продолжать варить рис до мягкости, а затем охладить. Отварной рис смешать с грибами и овощами, заправить смесью майонеза и оливкового масла, поперчить и посыпать зеленью.

Салат грибной с капустой-кольраби

Состав: *маринованные грибы – 100 г, морковь – 2 шт., зеленый горошек – 200 г, капуста-кольраби – 100 г, корень сельдерея – 1 шт., лук – 1 шт., яйцо – 1 шт., лимон – 1 шт., оливковое масло, зелень петрушки, соль.*

Маринованные грибы и лук мелко нарезать, морковь, сельдерей, кольраби отварить и нарезать кубиками. Добавить зеленый горошек, сок лимона, все смешать с оливковым маслом, украсить дольками яйца и зеленью петрушки.

Салат из соленых грибов и квашеной капусты

***Состав**: грибы – 200 г, капуста – 200 г, лук – 1 шт., оливковое масло – 2 ст. ложки, сахар – 1 ч. ложка, соль, перец.*

Грибы промыть, отцедить, нарезать ломтиками, смешать с отжатой квашеной капустой и нарезанным репчатым или зеленым луком. Смесь заправить оливковым маслом, сахаром, добавить соль и перемешать. Салат выложить в салатник, посыпать черным перцем и украсить веточками петрушки.

Салат грибной с помидорами

***Состав**: соленые грибы – 75 г, помидоры – 25 г, лук – 20 г, зеленый горошек – 10 г, оливковое масло – 10 г, соль, 3 %-й уксус, зелень.*

Соленые грибы и свежие помидоры нарезать ломтиками, репчатый лук – полукольцами. Все это перемешать с зеленым горошком, посолить, заправить оливковым маслом, уксусом и украсить зеленью петрушки.

Салат из картофеля с грибами

***Состав**: соленые грибы – 150 г, картофель – 150 г, репчатый лук – 80 г, оливковое масло – 40 г, уксус, соль, сахарный песок, зелень.*

Вареный остывший картофель очистить от кожицы и нарезать кружочками, репчатый лук мелко нашинковать, размять и посыпать им картофель, добавить нарезанные ломтиками соленые рыжики, полить салатной заправкой. Все перемешать и уложить горкой в салатник, украсить зеленью.

Салатная заправка: оливковое масло, уксус, соль, сахар смешать и растереть. Добавить зелень.

Салат из соленых грибов с чесноком

Состав: соленые грибы – 500 г, чеснок – 2 зубчика, томатная паста – 1 ст. ложка, оливковое масло, зелень укропа, лука, петрушки.

Соленые грибы нарезать соломкой, чеснок растереть. Томатную пасту, зелень и растертый чеснок смешать с маслом, добавить грибы.

Салат из соленых грибов с картофелем

Состав: *соленые грибы – 1 стакан, картофель – 3 шт., соленый огурец – 1 шт., лук – 1 шт., оливковое масло, укроп или петрушка, перец, соль.*

Вареный картофель, огурцы и соленые грибы нарезать, лук покрошить и все перемешать. Заправить оливковым маслом, посолить, поперчить и посыпать рубленой зеленью.

Салат из соленых грибов с огурцами и картофелем

Состав: *грибы – 200 г, огурец – 1 шт., картофель – 400 г, оливковое масло – 1–2 ст. ложки, сахар и соль.*

Грибы промыть, отцедить и нарезать ломтиками. Свежие или соленые огурцы, отваренный и очищенный от кожуры картофель нарезать брусочками. Подготовленные продукты смешать, заправить оливковым маслом, добавить сахар, посолить и перемешать. Салат выложить на тарелку, посыпать нарезанным зеленым луком и украсить листьями зеленого салата.

Салат из маринованных грибов с яблоками

Состав: *маринованные грибы – 300 г, яблоко – 1 шт., лук – 2 шт., оливковое масло – 3 ст. ложки, сахар, молотый перец, соль, зелень укропа.*

Грибы нарезать соломкой, яблоки натереть на крупной терке, лук мелко нашинковать. Все продукты перемешать, заправить маслом, сахаром и перцем по вкусу, посолить. Выложенную в салатник массу украсить колечками лука и зеленью укропа.

Салат из маринованных грибов со сладким перцем

Состав: *маринованные грибы – 100 г, лук – 3 шт., яблоки – 1–2 шт., красный сладкий перец – 2 шт., уксус – 0,5 ч. л., оливковое масло – 3–4 ст. л., соль.*

Маринованные грибы нарезать соломкой, яблоко – дольками, сладкий перец – кусочками. Лук нарезать тонкими кольцами, залить кипятком на 2 минуты, затем воду слить. Все перемешать, добавить уксус, соль, оливковое масло.

Салат из соленых или маринованных грибов

***Состав**: грибы – 1 стакан, лук – 1 шт., зеленый лук – 50 г, зеленый горошек – 50 г, оливковое масло, соль.*

Нарезать грибы, репчатый и зеленый лук, добавить зеленый горошек и перемешать с оливковым маслом, посолить.

Салат грибной с зеленым горошком

***Состав**: соленые грибы – 150 г, яйца – 6 шт., зеленый лук – 40 г, оливковое масло, зеленый горошек, соль.*

Соленые или маринованные грибы нарезать дольками, добавить нарезанные, сваренные вкрутую яйца, зеленый лук, консервированный зеленый горошек, посолить и заправить маслом.

Перемешать и уложить горкой в салатник. Украсить зеленым луком и яйцом.

Салат грибной с хреном

***Состав**: сушеные – 50 г или свежие грибы – 500 г, оливковое масло – 2–3 ст. ложки, тертый хрен – 25 г.*

Свежие или сушеные грибы отварить, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь и нарезать соломкой. Масло смешать с тертым хреном, затем перемешать с грибами, посолить по вкусу.

Салат грибной

***Состав**: отварные белые грибы – 60 г, чеснок – 10 г, зелень петрушки – 10 г.*

***Для маринада**: уксус, оливковое масло – 15 г, соль, перец.*

Свежие грибы почистить, промыть, отварить и нарезать ломтиками. Чеснок мелко покрошить, свежую петрушку нарезать кусочками. Все перемешать. Отдельно приготовить маринад: уксус, оливковое масло, соль, перец соединить, прокипятить, а затем процедить.

Грибы уложить в салатник, залить маринадом, украсить свежей зеленью.

Салат из сухих грибов с кукурузой

***Состав**: сухие грибы – 50 г, кукуруза – 0,5 стакана, картофель*

– 1 шт., лук – 1 шт., оливковое масло – 0,25 стакана, уксус, сахар, укроп или петрушка, соль.

Предварительно замоченные грибы отварить и нашинковать соломкой. Картофель отварить и нарезать ломтиками. Отваренные или консервированные зерна кукурузы перемешать с грибами, добавить нарезанный лук. Заправить оливковым маслом и уксусом, посыпать сахаром, посолить и перемешать. Салат украсить зеленью.

Салат из белокочанной капусты

Состав: *белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера, сметана – 1/2 стакана, оливковое масло – 2 ст. ложки, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.*

Капусту нашинковать, посолить и перетереть руками до появления сока. Зелень помыть, просушить и мелко нарезать. Заправить сметаной и оливковым маслом.

Салат из белокочанной капусты с лимонным соком

Состав: *белокочанная капуста – 1/2 небольшого вилка, сок половины лимона, оливковое масло – 1 ст. ложка, сахар – 1 ч. ложка, соль – 1 ч. ложка.*

Капусту нашинковать, посолить, перетереть руками до появления сока и откинуть на дуршлаг, чтобы дать стечь соку. В капусту влить лимонный сок и добавить сахар. Оставить на 30 минут пропитываться, после чего заправить оливковым маслом. Перед подачей к столу можно украсить салат кружочками лимона.

Салат из белокочанной капусты с тертым хреном

Состав: *белокочанная капуста – 1 небольшой вилок, морковь – 1 шт., свекла – 1 шт. среднего размера, тертый хрен – 1 ст. ложка, майонез – 2 ст. ложки, оливковое масло – 2 ст. ложки, зелень петрушки, соль по вкусу.*

Капусту нашинковать, посолить и перетереть руками до появления сока. Свеклу и морковь вымыть, отварить, почистить и натереть на крупной терке или мелко нарезать. Все смешать, добавить тертый хрен, посолить и заправить маслом и майонезом. Перед подачей к столу посыпать мелко нарубленной

зеленью петрушки.

Салат из белокочанной капусты и моркови

Состав: *белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера, морковь – 1 шт., яблоко – 1 шт., лук – 1 шт., оливковое масло – 3 ст. ложки, майонез – 2 ст. ложки, зелень петрушки, соль по вкусу.*

Капусту нашинковать, посолить и перетереть руками до появления сока. Морковь почистить, вымыть и натереть на крупной терке. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и также натереть на крупной терке. Лук очистить и мелко нарезать. Все смешать, заправить маслом и майонезом.

Перед подачей к столу посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки.

Салат из капусты и свеклы

Состав: *белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера или квашеная капуста – 200 г, свекла – 1 шт., сок половины лимона, оливковое масло, зелень укропа, сахар и соль на вкус.*

Свежую капусту нашинковать, посолить и перетереть руками до появления сока, а квашеную отжать и нарезать. Свеклу вымыть, отварить или испечь, очистить от кожицы и нарезать кубиками. Все смешать, добавить лимонный сок, сахар и соль. Заправить салат оливковым маслом. Перед подачей к столу украсить мелко нарубленной зеленью укропа.

Салат из белокочанной капусты и болгарского перца

Состав: *белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера, красный болгарский перец – 2–3 шт., желтый болгарский перец – 1 шт., яблоко – 1 шт. (небольшое), зеленый лук – 1 пучок, оливковое масло – 4–5 ст. ложек, любая зелень, соль по вкусу.*

Капусту нашинковать, выложить в кастрюлю, залить водой, посолить и варить, постоянно помешивая, до мягкости. Готовую капусту откинуть на дуршлаг, дать стечь воде и оставить остывать. Перцы вымыть, удалить сердцевины и нарезать тонкой соломкой или небольшими кубиками. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и натереть на крупной терке. Лук и зелень вымыть, просушить и мелко нарезать. Все смешать и заправить оливковым маслом.

Перед подачей к столу готовый салат можно украсить кружочками перца, дольками яблока и веточками зелени.

Салат из белокочанной капусты и помидоров

Состав: *белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера, помидор – 3 шт., лук-порей – 1 стебель, сельдерей – 1 стебель, сок 1 лимона, оливковое масло – 3–4 ст. ложки, зелень укропа, соль по вкусу.*

Капусту нашинковать, посолить и перетереть руками до появления сока. Помидоры вымыть и нарезать небольшими ломтиками или тонкими кружочками. Лук-порей и сельдерей вымыть, просушить и нарезать кольцами. Все смешать, добавить лимонный сок, оливковое масло и соль. Готовый салат перед подачей к столу украсить веточками укропа.

Салат из белокочанной капусты и огурцов (1 вариант)

Состав: *белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера, свежие огурцы – 2–3 шт., зеленый лук – 1 пучок, сметана или майонез – 1/2 банки или оливковое масло – 3 ст. ложки, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.*

Капусту нашинковать. Огурцы вымыть и нарезать тонкими кружочками или небольшими кубиками. Лук помыть, просушить и мелко нарезать. Все смешать, посолить, заправить сметаной, майонезом или оливковым маслом. Готовый салат посыпать мелко нарубленной зеленью укропа и петрушки.

Салат из белокочанной капусты и огурцов (2 вариант)

Состав: *белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера, огурцы – 2 шт., сельдерей – 1 стебель, редис – 5 шт., яблоко – 1 шт., чеснок – 2 зубчика, зеленый лук – 1 пучок, оливковое масло, сахар и соль.*

Капусту нашинковать. Огурцы вымыть и нарезать соломкой, оставив небольшую часть, которую нужно нарезать кружочками для украшения. Корень, сельдерея и редис почистить, вымыть и натереть на крупной терке. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать дольками. Чеснок почистить и натереть на мелкой терке. Зеленый лук вымыть, обсушить и мелко нарезать. Все смешать, оставить несколько долек яблок для

украшения, добавить сахар, посолить и оливковым маслом.

Готовый салат можно украсить дольками яблок и кружочками огурцов.

Салат из белокочанной капусты и чернослива

Состав: *капуста – 400 г, чернослив – 100 г, морковь – 1 шт., сок 1 лимона, оливковое масло, сахар.*

Свежую капусту нашинковать, посыпать сахаром и перетереть руками до появления сока. Капусту откинуть на дуршлаг, чтобы дать стечь соку. Чернослив залить теплой водой и оставить на 20–30 минут. Набухший чернослив очистить от косточек и нарезать небольшими кусочками. Свежую морковь очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Все смешать, добавить лимонный сок и масло.

Перед подачей к столу украсить салат половинками чернослива и кружочками моркови.

Салат из белокочанной капусты, сливы и вишни

Состав: *белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера, сливы – 5 шт., вишни – 5 – 10 шт., яблоко – 2–3 шт. (небольшие), сок половины лимона, оливковое масло – 2–3 ст. ложки, сахар по вкусу.*

Капусту нашинковать. Сливу и вишню вымыть, удалить косточки, нарезать небольшими кусочками. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и натереть на крупной терке. Все смешать, добавить сахар, лимонный сок и заправить оливковым маслом. Готовый салат украсить вишнями и дольками яблок.

Салат из белокочанной капусты и апельсина

Состав: *белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера, апельсин – 1 шт., яблоко кислое – 1 шт. (небольшое), сок 1 лимона, оливковое масло, соль по вкусу.*

Капусту нашинковать, посолить и перетереть руками до выделения сока. Добавить лимонный сок, перемешать и поставить в холодильник на 1 час, чтобы капуста пропиталась соком.

Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину, одну половину натереть на крупной терке, а другую нарезать

дольками для украшения готового салата. Апельсин очистить от кожуры, разделить на дольки и, оставив несколько для украшения, нарезать небольшими кусочками. Все смешать и заправить оливковым маслом.

Перед подачей к столу украсить салат дольками апельсина и яблока.

Салат из белокочанной капусты и клюквы

Состав: *белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера, ягоды клюквы – 1/2 стакана, яблоко сладкое – 1 шт. (небольшое), оливковое масло – 4–5 ст. ложек.*

Капусту нашинковать и без добавления соли перетереть руками, чтобы она стала мягкой. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать мелкими кубиками. Все смешать, добавить клюкву, оставив несколько ягод для украшения, и заправить оливковым маслом.

Перед подачей к столу украсить салат ягодами клюквы.

Салат из белокочанной капусты, сока ревеня и меда

Состав: *белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера, сок ревеня – 2 ст. ложка, мед – 1 ч. ложка, сок 1 помидора, оливковое масло – 1 ст. ложка, соль по вкусу.*

Капусту нашинковать и выложить в кастрюлю. Добавить соль и томатный сок. Все перемешать и поставить на небольшой огонь. Непрерывно помешивая, нагревать до тех пор, пока капуста не станет мягкой. Дать остыть, добавить мед, сок ревеня и оливковое масло.

Салат из белокочанной капусты по-грузински

Состав: *белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера, лук – 1 шт., очищенные грецкие орехи – 1 стакан, лимонный или гранатовый сок – 3–4 ст. ложки, зелень петрушки – 1 пучок, гранат – 1/2 шт., аджика – 1 ч. ложка, соль по вкусу.*

Капусту разрезать на несколько частей, отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода. Остывшую капусту пропустить через мясорубку. Лук очистить, мелко нарезать. Орехи истолочь в ступке или измельчить ножом.

Зелень вымыть, просушить и мелко нарезать, оставив

несколько целых веточек. Все смешать, добавить аджику и сок. При желании аджику, чтобы не была слишком острой, можно разбавить оливковым маслом. Украсить салат веточками петрушки и гранатовыми зернами.

Салат из белокочанной капусты с клюквенно-смородиновым соком

Состав: *белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера, клюквенный сок – 1–2 ст. ложки, сок черной смородины – 1–2 ст. ложки, оливковое масло – 1 ст. ложка, сахар и соль по вкусу.*

Капусту нашинковать, выложить в кастрюлю, посолить и влить ягодные соки. Перемешать и поставить на небольшой огонь. Непрерывно помешивая, нагревать до тех пор, пока капуста не станет мягкой. Затем все охладить, добавить сахар и заправить оливковым маслом.

Готовый салат можно украсить ягодами клюквы и смородины.

Салат из белокочанной капусты с соусом из сливок

Состав: *белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера, яблоко – 2 шт., лук – 1 шт., зелень петрушки.* ***Для соуса:*** *яйцо – 3 шт., оливковое масло – 2 ч. ложки, сахар – 1 ч. ложка, готовая горчица – 1 ч. ложка, сливки – 1/2 стакана, лимонный сок или 3 %-ный уксус – 1 ч. ложка, соль по вкусу.*

Капусту нашинковать, посолить и перетереть руками до появления сока. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и натереть на крупной терке. Лук очистить и мелко нарезать.

Яйца сварить вкрутую, дать остыть, очистить от скорлупы, отделить желтки и растереть их. В желтки добавить соль, сахар, горчицу и оливковое масло. Все тщательно растереть, влить лимонный сок и взбитые сливки. Полученным соусом заправить салат.

Яичные белки и вымытую зелень мелко нарезать и посыпать ими готовый салат.

Салат из квашеной капусты, редьки и моркови

Состав: *квашеная капуста – 300 г, редька – 1 шт. (среднего размера), морковь – 1 шт., лук – 1 шт., оливковое масло – 2 ст.*

ложки, зелень укропа, сахар и соль по вкусу.

Редьку и морковь очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Лук очистить, мелко нарубить и добавить к капусте. Все посолить, смешать, добавить сахар и заправить оливковым маслом.

Готовый салат украсить веточками укропа.

Салат из квашеной капусты и яблок

Состав: *квашеная капуста – 500 г, сладкие яблоки – 2–3 шт., лук – 1 шт. (небольшой), морковь – 1 шт. (средняя), оливковое масло или майонез – 5 ст. ложек, сахар и соль по вкусу.*

Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и мелко нарезать, оставив несколько долек для украшения. Лук очистить и мелко нарубить. Морковь очистить, вымыть и натереть на крупной терке за исключением небольшой части, которую нужно нарезать кружочками. Все смешать, добавить сахар, заправить оливковым маслом или майонезом. Готовый салат украсить дольками яблока и кружочками моркови.

Салат из белокочанной капусты и курицы

Состав: *свежая капуста – 300 г, куриное мясо – 200 г, яблоко – 2 шт. (среднего размера), морковь – 1 шт., сельдерей – 1 корень (небольшой), зеленый горошек – 3 ст. ложки, сметана – 3/4 стакана, тертый хрен – 1 ч. ложка, или 3 %-ный уксус – 1 ч. ложка, оливковое масло – 1 ст. ложка, зелень петрушки и укропа, сахар и соль по вкусу.*

Капусту нашинковать. Мясо отварить в слегка подсоленной воде, дать остыть и нарезать соломкой или небольшими кубиками. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать кубиками. Корень сельдерея вымыть, почистить и натереть на крупной терке. Все смешать. Добавить консервированный зеленый горошек, тертый хрен, уксус, оливковое масло, сахар. Посолить и перемешать.

Готовый салат полить сметаной и украсить веточками зелени и кружочками вареной моркови.

Салат с краснокочанной капустой

Состав: *краснокочанная капуста – 1 вилок среднего размера,*

оливковое масло – 3 ст. ложки, 3 %-ный уксус – 1 ст. ложка, зелень укропа и петрушки, соль.

Капусту нашинковать, посолить и перетереть руками до появления сока. Смешать оливковое масло и уксус и заправить салат полученным соусом.

Перед подачей к столу украсить веточками укропа и петрушки.

Салат из краснокочанной капусты и сельдерея

Состав: *краснокочанная капуста – 1 вилок среднего размера, сельдерей – 1 корень (небольшой), яблоко – 1 шт., лук – 1 шт., соленый огурец – 1 шт. (небольшой), оливковое масло или майонез – 3/4 банки, зелень петрушки, соль по вкусу.*

Капусту мелко нарезать, посолить и перетереть руками до появления сока. Корень сельдерея очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и натереть на крупной терке. Чтобы яблоко не потемнело, его следует сразу же смешать с капустой и сельдереем. Огурец нарезать небольшими кубиками. Лук очистить, мелко нарубить и добавить к остальным овощам. Все смешать и заправить майонезом или оливковым маслом.

Перед подачей к столу посыпать салат мелко нарубленной зеленью петрушки.

Салат из краснокочанной капусты и огурцов

Состав: *краснокочанная капуста – 1 вилок среднего размера, соленые огурцы – 3 шт., оливковое масло или сметана, зелень петрушки, соль.*

Капусту нашинковать, посолить и перетереть руками до появления сока. Огурцы мелко нарезать за исключением одной половинки, которую надо нарезать кружочками. Все смешать, заправить сметаной или оливковым маслом.

Перед подачей к столу готовый салат украсить веточками петрушки и кружочками огурца.

Салат из краснокочанной капусты и картофеля

Состав: *краснокочанная капуста – 1 вилок среднего размера, картофель – 4–5 небольших клубней, лук – 1 шт., соленый огурец –*

1 шт., оливковое масло – 4–5 ст. ложек, сок 1 лимона, зелень укропа, соль по вкусу.

Капусту нашинковать, залить кипятком, дать постоять 15 минут и откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода. Слегка посолить, добавить лимонный сок и полить 2 ст. ложками оливкового масла. Картофель вымыть, отварить в подсоленной воде, очистить, дать остыть и нарезать небольшими кубиками. Посолить, заправить оставшимся оливковым маслом. Лук очистить и мелко нарубить. Огурец нарезать небольшими кубиками. Картофель смешать с луком и огурцом.

В центре широкого блюда выложить капусту, картофель разложить по краям. Перед подачей к столу посыпать салат мелко нарубленной зеленью укропа.

Салат из краснокочанной капусты и яблок (1 вариант)

Состав: *краснокочанная капуста – 1 вилок среднего размера, яблоко – 1 шт., сок 1 лимона или 3 %-ный уксус – 2 ч. ложки, оливковое масло или майонез – 3–4 ст. ложки, сахар и соль по вкусу.*

Капусту нашинковать и уложить в кастрюлю. Вскипятить небольшое количество воды, добавить в нее лимонный сок или уксус и посолить. Полученным раствором залить капусту и хорошо перемешать. Дать настояться 10–15 минут, а затем откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода, а капуста остыла. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и натереть на мелкой терке. Все смешать, добавить сахар и заправить оливковым маслом или майонезом.

Готовый салат можно украсить дольками яблок и кружочками лимона.

Салат из краснокочанной капусты и яблок (2 вариант)

Состав: *краснокочанная капуста – 1 вилок, кислые яблоки – 3 шт., сельдерей – 1 небольшой корень, оливковое масло – 5 ст. л., зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.*

Капусту нашинковать, посолить и перетереть руками до появления сока. Корень сельдерея очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и натереть на крупной терке. Сразу же добавить получившуюся массу в капусту. Все перемешать, посолить, заправить оливковым маслом.

Перед подачей к столу украсить веточками укропа и петрушки.

Салат из кольраби

Состав: *кольраби – 5 шт., лук – 1 шт. (среднего размера), оливковое масло – 1 ст. ложка, майонез – 1 ст. ложка, зелень укропа и петрушки, соль.*

Кольраби очистить от листьев и нарезать тонкой соломкой, лук очистить и мелко нарезать. Все смешать, добавить оливковое масло, поставить на небольшой огонь и немного обжарить. Дать остыть, посолить и заправить майонезом.

Перед подачей к столу посыпать готовый салат мелко нарубленной зеленью петрушки и укропа.

Салат из кольраби с болгарским перцем и помидорами

Состав: *кольраби – 3–4 шт., красный болгарский перец – 2–3 шт., помидор – 1 шт., лук – 1 шт., оливковое масло или майонез – 3/4 банки, несколько листьев зеленого салата, зелень укропа, соль.*

Кольраби очистить от листьев, отварить в подсоленной воде. Дать остыть и нарезать небольшими кубиками. Перец вымыть, удалить сердцевину, нарезать кубиками или тонкой соломкой. Помидоры вымыть и нарезать тонкими кружочками или дольками. Лук очистить и мелко нарубить. Все смешать и заправить оливковым маслом или майонезом. Листья салата вымыть, просушить и выстелить ими широкое блюдо. Сверху выложить салат.

Перед подачей к столу украсить салат веточками укропа и дольками помидоров.

Салат из брюссельской капусты и редиса

Состав: *брюссельская капуста – 500 г, редис – 1 пучок, помидор – 2 шт., майонез – 1 банка или оливковое масло, листья салата, сахар и соль по вкусу.*

Листья салата помыть, просушить и выложить на широкое блюдо. Капусту вымыть, отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, чтобы дать стечь воде, и выложить поверх листья салата. Залить все оливковым малом или майонезом. Редис и помидоры вымыть, нарезать кружочками и украсить ими капусту.

Салат из брюссельской капусты и болгарского перца

Состав: *брюссельская капуста – 300 г, большой красный болгарский перец – 1 шт., помидор – 2 шт. (среднего размера), лук – 1 шт., оливковое масло, сок 1 лимона, листья салата, зелень петрушки, соль по вкусу.*

Капусту вымыть и нашинковать, перец вымыть, удалить сердцевину, нарезать кубиками. Лук вымыть, просушить и нарезать небольшими колечками. Помидоры вымыть и нарезать дольками или кружочками. Все смешать, посолить, добавить лимонный сок, заправить оливковым маслом и поставить на 1 час в холодильник.

Перед подачей к столу промыть и просушить листья салата, выложить их на дно широкого блюда, сверху положить овощную массу. Украсить веточками петрушки.

Салат из морской капусты

Состав: *морская капуста – 1 банка, лук – 1 шт… вареная морковь – 1 шт., оливковое масло – 1 ст. ложка.*

Морскую капусту соединить с натертой на крупной терке морковью и мелко нарезанным луком, посолить, сбрызнуть оливковым маслом и перемешать.

Салат из морской капусты и соленых огурцов

Состав: *морская капуста – 1 банка, соленые огурцы – 2 шт., морковь – 1 шт. (средняя), лук – 1 шт., яйцо – 1 шт., оливковое масло – 3 ст. ложки, яблочный уксус – 1 ст. ложка, зелень укропа и петрушки, соль по вкусу.*

Морковь вымыть, отварить в подсоленной воде, дать остыть, очистить и нарезать соломкой. Огурцы также нарезать соломкой или кубиками. Лук очистить и мелко нарубить. Яйца сварить вкрутую, дать остыть, очистить и мелко нарезать. Все смешать, посолить, добавить морскую капусту, уксус и заправить оливковым маслом. Готовый салат посыпать мелко нарубленной зеленью укропа и петрушки.

Салат из морской капусты и яблок

Состав: *морская капуста – 1 банка, морковь – 1 шт.*

(небольшая), яблоко – 1 шт. (крупное), соленый огурец – 1 шт., оливковое масло, зелень петрушки, перец и соль по вкусу.

Морковь вымыть, отварить в подсоленной воде, дать остыть, очистить и нарезать небольшими кубиками. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать такими же кубиками. Сразу добавить к нему морскую капусту, которая не позволит яблоку потемнеть. Соленый огурец нарезать кубиками, зелень петрушки нарубить. Все смешать, поперчить, посолить и заправить оливковым.

Готовый салат можно украсить дольками яблок и кружочками огурцов.

Салат из картофеля и капусты

Состав: *картофель – 2–3 клубня, капуста – 1/3 кочана, морковь – 1–2 шт., оливковое масло – 4 ст. ложки, 3 %-ный уксус – 2 ст. ложки, зеленый лук – 1 пучок, зелень укропа и петрушки, перец и соль по вкусу.*

Картофель отварить в подсоленной воде, остудить, очистить и нарезать кубиками. Капусту нашинковать, положить в кастрюлю, посолить, добавить уксус, нагревать, помешивая, пока она не осядет, и оставить остывать. Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Зеленый лук вымыть, просушить и мелко нарубить. Все смешать, посолить, поперчить и заправить оливковым маслом.

Готовый салат посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки и укропа.

Овощные супы

Суп крестьянский

Состав: *капуста – 100 г, картофель – 145 г, репчатый лук – 25 г, морковь – 15 г, репа – 20 г, помидоры – 35 г, топленое сало – 10 г, растительное масло – 20 г, сметана – 20 г, соль, перец.*

Капусту нарезать квадратиками, репу – кубиками, репчатый лук – полукольцами. В кипящий бульон поместить нарезанную капусту, картофель, нарезанный кубиками, репу, предварительно обжаренные коренья и варить 20–25 минут. За 5 – 10 минут до окончания варки можно положить нарезанные кубиками помидоры и специи, зелень.

Суп крестьянский с крупой

Состав: *свежая капуста – 160 г, картофель – 80 г, крупа (перловая, рисовая, овсяная, ячневая, пшеничная) или пшено – 40 г, овсяные хлопья «Геркулес» – 35 г, репа – 30 г, морковь – 20 г, петрушка (корень) – 10 г, репчатый лук – 40 г, томат-паста – 20 г или свежие помидоры – 40 г, жир или растительное масло – 20 г, бульон или вода – 750–800 г, сметана.*

Хорошо промытую перловую, ячневую, овсяную, пшеничную крупу сварить до полуготовности, затем заложить в кипящий бульон или воду, добавить капусту, нарезанную шашками, картофель и варить до готовности. За 15 минут до окончания варки добавить заранее запассерованные овощи и помидоры или томат-пасту.

Крупу рисовую и пшено закладывают в суп вместе с овощами, предварительно промыв в воде, овсяные хлопья «Геркулес» – за 15–20 минут до окончания варки супа. Суп можно готовить без томат-пасты и помидоров.

Подать со сметаной.

Суп-пюре из кабачков

Состав: *кабачок – 1 шт., мука – 1 ст. ложка, масло растительное – 2 ст. ложки, молоко – 3\4 стакана, яйцо – 1 шт.*

Очистите кабачок, нарежьте и поставьте вариться в небольшом количестве воды. Посолите.

Со сваренного кабачка слейте воду, а кабачки протрите сквозь сито. Столовую ложку муки спассеруйте на растительном масле и разбавьте водой, в которой варились кабачки.

Соедините полученную массу с протертыми кабачками, добавьте три четверти стакана молока, размешайте, поставьте на огонь и дайте закипеть. Сразу же снимите с огня и заправьте взбитым яйцом.

Подавайте к столу, заправив лимонным соком и мелко нарезанным укропом.

Суп «Лето»

***Состав**: баклажан – 1 шт., морковь – 1 шт., лук – 1 шт., корень петрушки или сельдерея, болгарский перец – 1 стручок, картофель – 4–5 шт., вода – 1–1,5 л.*

Баклажан нарезать ломтиками, удалить горечь, обвалять в муке и обжарить в растительном масле. Мелко нарезать морковь, корень петрушки или сельдерея, луковицу, сладкий перец и тоже обжарить все на масле. Картофель нарезать кубиками и положить в кипящую воду, сварить до полуготовности и добавить обжаренные овощи. Посолить, всыпать манку и варить на небольшом огне. Дать настояться под крышкой 10–15 минут. По желанию можно посыпать укропом или петрушкой, положить сметану.

Суп картофельный с баклажанами или кабачками

***Состав:** баклажан – 1 шт., картофель – 3 шт., помидор – 1 шт., растительное масло – 12 ст. ложек, вода – 1–1,5 л.*

Очищенные и мелко нарезанные кабачки или баклажаны посолить, дать постоять, отжать сок.

Картофель нарезать кубиками, сварить в подсоленной воде до полуготовности. Добавить баклажаны или кабачки и мелко нарезанные свежие помидоры. Влить в суп немного растительного масла и положить лавровый лист. Варить суп до готовности, затем 10–15 минут настоять и подать теплым.

Борщ с баклажанами

***Состав:** картофель – 100 г, капуста – 100 г, баклажаны – 50 г, перец сладкий – 20 г, помидоры свежие – 40 г, свекла – 100 г,*

лук репчатый – 40 г, морковь – 40 г, корень петрушки – 20 г, масло топленое – 20 г, томат – пюре – 40 г, сахар – 5 г, квас свекольный – 160 г, сметана – 30 г, зелень, соль, перец черный горький, лавровый лист.

В кипящий бульон заложить нарезанные дольками картофель и баклажаны, дать закипеть, добавить нашинкованные соломкой свежую капусту и сладкий перец и варить 15–20 минут. Затем положить в борщ нарезанные дольками свежие помидоры, тушенную с жиром, томатом-пюре и свекольным квасом, нарезанную соломкой свеклу, пассерованные репчатый лук и коренья, соль, сахар, черный горький перец, лавровый лист и варить еще 5–7 минут.

При подаче в тарелку с борщом положить сметану и посыпать зеленью.

Суп по-генуэзски

Состав: *баклажаны – 200 г, картофель – 500 г, капуста – 100 г, тыква – 100 г, помидоры – 120 г, белые грибы – 100 г, зеленая фасоль – 100 г, оливковое масло – 100 г, вода – 2 л, фасоль – 60 г, рис – 100 г, чеснок – 4 зубчика, орехи – 60 г, брынза – 40 г, сыр – 40 г, растительное масло – 25 г, сливочное масло – 20 г, соль.*

Баклажаны, картофель, тыкву, капусту, помидоры очистить и нарезать ломтиками. Выложить все овощи в кастрюлю, добавить к ним стручки зеленой фасоли, белые свежие грибы, нарезанные дольками, оливковое масло, налить воды, посолить и варить на слабом огне до готовности, затем добавить отдельно сваренную фасоль и промытый рис. За 5 минут до готовности заправить суп чесноком, растертым с грецкими орехами, брынзой и сыром и разведенным растительным маслом с добавлением сливочного.

Суп картофельный с фасолью и ботвой гороха

Состав: *картофель – 3 шт., фасоль – 0,5 стакана, лук – 1 шт., морковь – 1 шт., тыква – 200 г, рубленые листья гороха – 0,5 стакана, сметана – 3 ст. ложки, вода – 1,5 л, рубленая зелень сельдерея – 1 ст. ложка, соль.*

Картофель нарезать ломтиками, лук – полукольцами, морковь, тыкву натереть на крупной терке. Листья гороха мелко порубить. Фасоль замочить в холодной воде на 2–3 часа.

В замоченную фасоль влить воду, довести до кипения,

добавить картофель и варить 7–8 минут. Потом опустить овощи и рубленые листья гороха и варить еще 6–7 минут. Настаивать без нагревания 10–15 минут.

При подаче посолить, заправить сметаной и посыпать зеленью сельдерея.

Бульон из зеленых овощей

Состав: *зеленый горошек – 120 г, капуста – 120 г, шпинат – 120 г, листья салата – 120 г, вода – 1 л, сахар, соль.*

Молодой зеленый горошек, шпинат, листья салата и капусты (капусту предварительно обварить кипятком) опустить в кастрюлю с кипятком и варить на медленном огне 1,5 часа. Затем бульон снять с огня, процедить, посолить и еще раз прогреть (2–3 минуты).

Суп тыквенный с горохом

Состав: *тыква – 300 г, картофель – 2 шт., горох – 0,5 стакана, лук – 1 шт., петрушка или сельдерей, морковь – 1 шт., масло или жир – 2 ст. ложки, перец, зелень, соль.*

Сухой горох варить в воде до полуготовности. Добавить нарезанный кубиками картофель, а через 15 минут обжаренные в жире рубленые коренья и нарезанную кубиками тыкву. Посолить, варить еще 5 – 10 минут, пока тыква не станет полупрозрачной (следить за тем, чтобы она не разварилась).

Вместо тыквы можно взять кабачки или патиссоны.

Суп с тыквой и плавленым сыром

Состав: *тыква – 200 г, плавленый сыр – 100 г, вода – 1,5 л, рубленая зелень укропа – 2 ст. ложки, кислое молоко – 1 стакан, соль, перец.*

В кипящую воду положить нарезанный кусочками сыр, соль, перец и проварить 2–3 минуты, охладить. Морковь натереть на крупной терке, к ней добавить рубленую зелень укропа, кислое молоко и охлажденную смесь из плавленого сыра.

Суп-пюре из цветной капусты (1 вариант)

Состав: *капуста цветная – 100 г, картофель – 100 г, рис – 20 г, молоко – 100 г, масло сливочное – 10 г, вода – 500 мл.*

Картофель и капусту нарезать на куски, залить водой (300 г), а затем добавить 5 г масла. На слабом огне под крышкой довести до готовности и вместе с жидкостью протереть сквозь сито. Промытый рис положить в кипящую воду (200 г) и варить в течение часа, после чего протереть, соединить с супом, хорошо прогреть и заправить молоком. Перед подачей к столу положить масло (куском).

Суп-пюре из цветной капусты (2 вариант)

Состав: *цветная капуста – 600 г или белокочанная – 750 г, картофель – 500 г, масло – 3 ст. ложки, молоко – 2 стакана.*

Отобрать четвертую часть мелких кочешков цветной капусты для гарнира и отдельно сварить их в подсоленной воде. Остальную капусту, а также очищенный и промытый картофель, нарезанный ломтиками, сложить в кастрюлю, залить 4 стаканами воды, посолить и поставить варить на 25–30 минут. Все это протереть сквозь сито и развести горячим молоком. При подаче на стол суп заправить сливками или сливочным маслом, перемешать и положить отваренные кочешки капусты. Отдельно подать гренки. Вместо свежей можно взять консервированную цветную капусту. В этом случае срок варки супа сокращается на 10–15 минут.

Суп-пюре можно приготовить также из белокочанной капусты. Ее надо очистить, вымыть и поставить варить; через 15–20 минут положить картофель, сварить его и дальше готовить суп, как указано выше.

Суп-пюре из цветной капусты и кабачков

Состав: *цветная капуста – 150 г, кабачок – 150 г, желток – 1 шт., масло сливочное – 1 ч. ложка.*

У цветной капусты удалить зеленые листья, разделать на мелкие кочешки и хорошо промыть. Кабачок вымыть, очистить и нарезать мелкими кусочками. Капусту и кабачок сложить в кастрюлю, залить небольшим количеством кипятка, закрыть крышкой и тушить на медленном огне до готовности. Затем отвар слить в отдельную посуду, а овощи в горячем виде протереть через сито. В пюре добавить отвар и соль, хорошо размешать и довести до кипения. Готовый суп-пюре можно заправить

сливочным маслом, растертым с желтком сваренного вкрутую яйца.

Суп-пюре из цветной капусты с картофелем

Состав: *цветная капуста – 200 г, масло – 40 г, мука – 40 г, сметана – 60 г, отвар – 800 г, зелень – 10 г, соль.*

Перебранную и промытую цветную капусту отварить в небольшом количестве воды, протереть вместе с отваром, добавить белый соус, соль и довести до кипения. Суп заправить сметаной и сливочным маслом, посыпать зеленью.

К супу можно подать гренки из белого хлеба.

Суп апельсиновый с тыквой и орехами

Состав*: апельсины – 2 шт., тыква – 300 г, миндальные орехи – 20 шт., мед – 2 ст. ложки, вода – 4 стакана.*

Тыкву очистить и натереть на крупной терке. Орехи очистить от скорлупы, обдать кипятком, снять коричневую пленку, а ядра потолочь. Апельсины с цедрой на резать тонкими ломтиками. Подготовленные продукты соединить, залить кипящей водой и кипятить 5 минут. Охладить и добавить мед.

Суп яблочно-тыквенный

Состав*: яблоки – 2 шт., тыква – 300 г, мед – 3 ч. ложки, вода – 4 стакана.*

Яблоки очистить от кожицы и семенной части, на резать кубиками, очищенную тыкву натереть на терке. Очистки от яблок залить водой и варить до мягкости. В горячий процеженный отвар добавить подготовленные яблоки, тыкву и мед.

Суп из кукурузы с грибами и кабачками

Состав*: кукуруза – 4 початка, кабачки или тыква – 500 г, белые грибы или подберезовики – 200 г, или сушеные грибы – 20 г, морковь – 1 шт., петрушка или сельдерей – 40 г, лук – 1 шт., масло – 50 г, соль – 0,5 ст. ложки, лавровый лист – 2 шт., перец – 8 – 10 горошин, сметана – 2 ст. ложки, укроп или зелень петрушки.*

Кукурузу в початках варить 30–40 минут. В кастрюлю налить

1,5 л воды, положить в нее зерна кукурузы, грибы, нарезанные ломтиками, кабачки или тыкву, очищенные от кожуры и семян, нарезанные кубиками, и варить при слабом кипении. Лук и коренья нарезать ломтиками и слегка поджарить на жире, затем положить в суп, добавить соль, специи и варить 20–30 минут.

Если суп варится с сушеными грибами, то их нужно варить отдельно в течение часа, затем мелко нарезать, а отвар развести водой, чтобы получить 1,5 л грибного бульона. На этом бульоне и варить суп. При подаче на стол в суп положить сметану.

Суп-слоенка овощной

Состав: *подсолнечное масло – 200 г, лук – 1 шт., помидоры – 6 шт., капуста – 0,5 кочана, сладкий перец – 4 шт., картофель – 3–4 шт., кабачки – 2 шт., морковь – 1 шт., подсолнечное масло – 2 ст. ложки, лавровый лист, перец, соль.*

Налить на дно гусятницы подсолнечное масло, обжарить в нем до золотистого цвета лук, сверху положить 3 нарезанных помидора. Слой не перемешивать. Следующий слой – шинкованная свежая капуста с солью. Затем – сладкий перец, очищенный и нарезанный кольцами, поверх – нарезанный картофель и затем нарезанные кубиками кабачки и последний слой – 3 нарезаных помидора и натертая на крупной терке морковь. Приготовить приправу. Поставить на медленный огонь; когда овощи потушатся в масле до готовности, залить горячей водой, прибавить огня и довести до кипения.

Не размешивая, аккуратно выложить слоенку в тарелки, залить бульоном, добавить сметану, посыпать рубленой зеленью.

Капустный суп

Состав: *капуста – 100 г, вода – 750 мл, щепотка тмина или других специй (имбирь, мускатный орех тертый, черный перец молотый, сладкий болгарский перец молотый), столовый уксус – 1–2 ст. ложки, сахар – 0,5 ч. ложки, сливочное масло – 20 г, мука – 1 ст. ложка, зелень петрушки и лука.*

Нарезанную соломкой капусту потушить с тмином в кастрюле под крышкой, добавив воды, затем варить до готовности капусты. Отдельно на сковороде приготовить масляно-мучную заправку из поджаренной на масле муки, разбавить ее водой, влить в суп, довести до кипения, по вкусу положить уксус и сахар (вкус должен быть кисловато-сладковатым), выключить огонь и всыпать

зелень. Перед концом варки можно добавить 10 г тертого твердого сыра либо томат-пасты.

Капустник кубанский

Состав: *квашеная капуста – 200 г, картофель – 2 шт., пшено – четверть стакана, томат-пюре – 1 ч. ложка, растительное масло – 1 ст. ложка, сметана – 4 ч. ложки, чеснок, зелень.*

Нарезанный ломтиками картофель сварить вместе с хорошо промытым пшеном. Квашеную капусту промыть, мелко нарубить и добавить в кастрюлю, где варится картофель. Туда же добавить пассерованный лук и томат. Довести до готовности, посолить, поперчить, положить растертый чеснок (2–3 дольки) и рубленую зелень петрушки и укропа. Подавая на стол, заправить сметаной.

Суп из савойской капусты

Состав: *савойская капуста – 160 г, морковь – 60 г, репа – 60 г, петрушка – 40 г, сельдерей – 20 г, репчатый лук – 40 г, лук-порей – 30 г, свежие помидоры – 60 г, специи, вода – 750 г.*

Нарезать дольками морковь, репу, петрушку, сельдерей. Репу бланшировать в кипятке 2–3 минуты, мелкий репчатый лук оставить целыми головками, лук-порей разрезать на кусочки, савойскую капусту нарезать дольками или порубить и также погрузить на 2–3 минуты в кипяток.

Подготовленные овощи заложить в посуду с толстым дном в виде отдельных букетов, выровнять и залить кипятком так, чтобы овощи только были ею покрыты. Затем добавить специи (лавровый лист, перец горошком, гвоздику) и довести до кипения.

Далее запечь овощи в духовке. Отдельно припустить с небольшим количеством бульона помидоры, нарезанные дольками. При подаче положить в суп сметану, овощи букетами и помидоры.

Суп из капусты и сельдерея

Состав: *сельдерей (корень) – 1 шт., капуста – 100 г, лук – 1 шт., мука – 15 г, мясной бульон – 1 л, сметана – 75 г, яичный желток – 1 шт., сливочное масло – 20 г, сыр – 30 г, соль.*

Капусту нашинковать, залить бульоном и варить 10 минут. Корни сельдерея промыть и натереть на крупной терке, репчатый

лук нашинковать полукольцами, затем смешать и обжарить. Добавить муку и продолжить обжаривание. Развести пассеровку бульоном и проварить 10 минут.

Сметану и желток развести холодным бульоном и добавить в суп. При подаче заправить тертым сыром и солью.

Похлебка из свежих огурцов и капусты

Состав: *свежие огурцы – 3 шт., капуста – 100 г, рубленая зелень – 2 ст. ложки, соль.*

Белокочанную капусту и огурцы нарезать соломкой, кочерыжку натереть на крупной терке. Смесь залить кипящей соленой водой, довести до кипения, добавить маргарин и рубленую зелень.

Похлебка из капусты кольраби

Состав: *кольраби – 3 шт. средней величины, морковь – 1 шт., лук – 1 шт., вода – 1 л, сметана – 3 ст. ложки, соль.*

Кольраби и морковь очистить, промыть и натереть на крупной терке. Лук очистить и нарезать полукольцами.

Подготовленные овощи заложить в кастрюлю, залить горячей водой, довести до кипения, варить 5 минут и настоять без нагревания при закрытой крышке 10–12 минут. Перед подачей заправить сметаной.

Похлебка из отвара цветной капусты

Состав: *рубленая цветная капуста – 2 стакана, вода – 1,5 л, картофель – 2 шт. средней величины, лук – 1 шт., сметана – 3 ст. ложки, соль.*

Соцветия капусты мелко порубить, листья нарезать соломкой, а кочерыжку натереть на крупной терке. Картофель очистить и нарезать кружочками, лук – полукольцами. Овощи уложить в кастрюлю, залить горячей водой, довести до кипения, варить 5–6 минут и настаивать 5 – 10 минут. В готовую похлебку добавить сметану и соль.

Окрошка с репой

Состав: *репа – 2 шт., хлебный квас – 1 л, цветная капуста – 1/2 небольшого кочана, морковь – 1 шт., свежие огурцы – 2 шт., зеленый лук – 1/3 стакана, яйцо – 2 шт., сметана – 2 ст. ложки, сахар – 1 ч. ложка, соль.*

Вареные и охлажденные репу, цветную капусту, морковь, а также свежие огурцы нарезать мелкими кубиками.

Зеленый лук мелко нарезать и размять ложкой, добавив соли, чтобы он сделался мягким и дал сок. Сваренные вкрутую яйца очистить, отделить белки от желтков, белки нарубить мелкими кусочками, а желтки растереть с горчицей. Растертый зеленый лук соединить с растертыми желтками, сметаной, сахаром, солью, все это смешать, развести квасом, положить нарезанные репу, морковь и цветную капусту. При подаче на стол положить в окрошку нарезанную зелень.

Рыбные супы

Щи с рыбой

Состав: *мойва (осетрина или сом) – 500 г, лук – 100 г, сельдерей – 100 г, капуста – 150 г, томат-пюре – 30 г, картофель – 150 г, помидоры – 150 г, масло – 100 г, кислое молоко – 120 г, яйцо – 2 шт., вода – 1,5 кг, петрушка – 15 г, лимон – 1 шт., красный перец, черный перец, мука – 30 г.*

Овощи промыть, очистить, нарезать крупными кубиками и сварить отдельно в воде. Лук спассеровать на масле, прибавить муку, красный перец, томат-пюре, а затем туда же ввести и овощи. Очищенную рыбу нарезать на куски и положить в спассерованные овощи. Варить суп 15 минут. Положить мелко нарезанную зелень петрушки. Заправить кислым молоком и яйцами, прибавить черный перец и лимонную кислоту по вкусу.

Обычно суп подают горячим, но если он приготовлен на сливочном масле, его можно подавать и холодным.

Щи зеленые с рыбой

Состав: *любая морская рыба – 1 кг, щавель и шпинат – по 300 г, петрушка и сельдерей – по 1 корню, лук – 2 шт., морковь – 2 шт., лавровый лист, лук-порей – 1 стебель, перец – 5 горошин, зеленый лук – 50 г, мука и масло – по 1 ст. ложке, сметана – 100 г, соль, перец молотый.*

Подготовленную и выпотрошенную рыбу разделать на филе с кожей, но без костей. Нарезать порционными кусками. Из голов, хвостов и костей приготовить бульон, добавив специй. Перебранные листья щавеля и шпината отварить и протереть через сито вместе с бульоном. Нарезать мелкими кубиками морковь и нашинковать репчатый лук. Слегка обжарить и за 2 минуты до окончания жаренья добавить мелко нарезанный зеленый лук. Куски рыбы посолить, обвалять в муке и обжарить до полуготовности с обеих сторон. Процедить бульон, в котором варились рыбные отходы, и соединить его с пюре из шпината и щавеля и обжаренными овощами. Добавить рыбу, соль и поварить все вместе 12 минут.

Солянка рыбная

Состав: *осетрина – 90 г, лук – 45 г, соленые огурцы – 30 г, томат-паста – 20 г, каперсы – 10 г, сливочное масло – 10 г, помидоры, лимон, маслины, специи, зелень.*

Для приготовления солянки можно брать любую свежую рыбу, но не мелкую и не очень костлявую. Хорошая солянка получается из осетровой рыбы (осетрины, севрюги, белуги, стерляди).

Снятое филе рыбы нарезать кусочками, по 3 на порцию, а из костей и голов сварить бульон. Очищенный лук тонко нашинковать и слегка поджарить в суповой кастрюле с маслом, добавить томат-пюре и тушить 6 минут, после чего в кастрюлю положить кусочки рыбы, нарезанные ломтиками огурцы, нарезанные помидоры, каперсы, лавровый лист, немного перца, все это залить подготовленным горячим бульоном, посолить и варить 15 минут. Перед подачей на стол в солянку можно положить вымытые маслины и мелко нарезанную зелень петрушки или укропа, немного очищенного лимона.

Солянка рыбная жидкая

Состав: *рыба – 600 г, кислая капуста – 600 г, масло – 2 ст. ложки, пряности, мука – 1 ст. ложка, лук – 4 шт., каперсы – 1 ложка, оливки – 1 ложка, толченый перец.*

Свежую морскую рыбу или свежепросольную белугу, осетрину или вообще крупную рыбу без костей нарезать кусочками, но не очень мелкими. Взять 600 г кислой капусты, хорошо отжать и поджарить в кастрюле с небольшим количеством масла; налить воды, прибавить немного пряностей, лук, положить рыбу и дать хорошо кипеть.

Когда все будет готово, подправить мукой и прибавить каперсов, оливок и щепотку перца.

Похлебка по-суворовски

Состав: *судак – 70 г, сушеные грибы – 20 г или свежие – 60 г, картофель – 50 г, морковь – 5 г, репчатый лук – 10 г, корень сельдерея или петрушки – 5 г, свежие помидоры – 20 г, чеснок – 2 г, сливочное масло – 10 г, зелень петрушки – 5 г, соль, перец по вкусу.*

Сварить рыбный бульон. Свежие или сушеные грибы отварить и нарезать ломтиками. Картофель нарезать кубиками, рыбу кусочками. Отваренные грибы, морковь, корень петрушки или сельдерея, репчатый лук, также нарезанные ломтиками, обжарить

на масле. Все подготовленные продукты поместить в глиняный горшочек, залить рыбным бульоном, посолить, поперчить и поставить в духовку. За 10 минут до окончания варки добавить свежие помидоры, нарезанные дольками. Во время подачи положить мелкорубленый чеснок и зелень петрушки.

Похлебка из осетрины с грибами

Состав: *осетрина – 300 г, грибы – 100 г, картофель – 3 шт., лук – 1 шт., зелень петрушки и укропа – 1 ст. ложка, соль или перец, лавровый лист.*

Обработанную осетрину нарезать на порционные куски, сложить в кастрюлю или горшочек, залить холодной водой, добавить нарезанный кубиками картофель и варить до полуготовности.

Затем добавить в похлебку нарезанные ломтиками свежие грибы, поджаренный репчатый лук, соль, перец, лавровый лист. Подавая на стол, посыпать зеленью.

Суп картофельный с рыбой по-домашнему

Состав: *треска или хек тихоокеанский, или клыкач, или капитан-рыба – 120 г, картофель – 300 г, морковь – 40 г, петрушка – 10 г, репчатый лук – 40 г, бульон или вода – 750 г, специи.*

Разделать рыбу на филе с кожей и костями, отварить, нарезать по 1–2 куска на порцию и положить в тарелку только при подаче на стол. Пошинковать морковь соломкой и варить в подсоленной воде до полуготовности, затем добавить нашинкованный лук, картофель, специи и варить до готовности овощей. Бульон, полученный при варке рыбы, процедить и добавить в суп одновременно с картофелем. Сверху посыпать зеленью.

Суп лимонный с рыбой

Состав: *сайра или другая рыба – 600 г, рис – 0,75 стакана, сметана – 0,5 л, лимоны – 4 шт., мелко нарезанная зелень петрушки – 0,5 ч. ложки.*

В рыбный бульон (1,5 л) положить сметану и довести до кипения (но не кипятить), добавить предварительно сваренный рассыпчатый рис и кусочки вареной рыбы и проварить при

слабом кипении 3 минуты. При подаче в тарелки налить суп, добавить ломтики лимона, очищенные от кожицы, и посыпать зеленью.

Рыбацкий суп

Состав: *форель – 1 шт., морковь – 1 шт., петрушка – 1 корень, сельдерей – 0,5 корня, лук – 1 шт., сливочное масло – 20 г, молотый сладкий болгарский перец – 1 ч. ложка, душистый перец – 8 горошин, зелень петрушки, соль.*

Голову форели разрезать пополам, удалить жабры и глаза. Тушку рыбы разрезать и посолить. Морковь, петрушку, сельдерей нарезать соломкой, лук кольцами, запассеровать в масле, добавить паприку и разбавить небольшим количеством воды. Затем положить голову и хвостовую часть, долить до 1 л воды, собрать пену и варить вместе с кореньями, душистым перцем, и солью. Когда филе на хвостовой части и голове станет мягким, процедить суп через сито или дуршлаг. Положить на дно кастрюли порции форели, которые до сих пор не отваривались, залить бульоном и на очень слабом огне варить до готовности. Осторожно вынуть порции форели, разложить в тарелки, залить горячим бульоном и посыпать зеленью петрушки.

Рыбный суп с перцем

Состав: *рыба разных сортов (карп, щука, сом и т. д.) – 1250 г, несколько горсток мелкой рыбешки (окунь и др.), лук – 1 шт., красный перец – 15 г, сладкий перец – 2 стручка, помидоры – 3 шт., соль.*

Рыбу хорошо почистить, разрезать на куски в три пальца толщиной и натереть солью. Головы, хвосты, внутренности и мелкую рыбу разварить вместе с луком в 0,5 л подсоленной воды. Как только вода закипит, добавить красный перец. Когда лук разварится, бульон процедить сквозь сито и вылить на подготовленные куски рыбы, туда же добавить нарезанные тонкими колечками стручковый перец и помидоры. По желанию можно добавить молоки и икру. Суп варить в течение 20 минут. Не мешать, а только слегка встряхивать горшок, чтобы рыба не развалилась.

Рождественский суп из палтуса

Состав: *голова, плавники, молоки или икра, позвоночник палтуса, сливочное масло – 100 г, мука – 2 ст. ложки, сельдерей – 2 корня, петрушка – 1 корень, морковь – 1 шт., лук – 1 шт., соль, черный молотый перец, зелень петрушки.*

Молоки или икру залить холодной водой. Отдельно в 1 л воды варить в течение 20 минут голову, плавники, позвоночник палтуса и очищенные овощи (целиком). В другой кастрюле разогреть масло с мукой, влить немного бульона, перемешать, чтобы не было комков. Суп процедить, влить отвар в кастрюлю с масляно-мучной заправкой, тщательно перемешать и варить 15 минут, добавив соль и перец по вкусу. Затем положить, нарезанные молоки или икру и варить еще 10 минут. Сваренные овощи (кроме лука) нарезать кубиками и опустить в суп. Подождать, когда закипит, выключить огонь и всыпать зелень петрушки. Можно добавить немного молока.

Рыбный суп с тимьяном

Состав: *свежая рыба, по возможности разных сортов (ерш, палтус, угорь, скумбрия и др.) – 2 кг, растительное масло – 6 ст. ложек, лук – 2 шт., помидоры – 2 шт., немного зеленого лука, тимьян – 2 стебелька, петрушка – 5 стебельков, лавровый лист, чеснок – 2 зубчика, небольшая сухая корочка апельсина, немного хорошего белого вина, соль, перец.*

Рыбу очистить, вымыть, отрезать плавники, головы, хвосты (мелкую рыбешку оставить целиком), разделать и порезать (желательно удалить кости). Лук нарезать крупными кольцами и обжарить в растительном масле, добавить нарезанные дольками помидоры, зеленый лук, петрушку, тимьян, лавровый лист, растолченный чеснок и корочку от апельсина. Все слегка потушить, затем добавить хвосты, головы, плавники и рыбу с более плотным мясом (угорь, палтус), посолить и залить водой так, чтобы вся рыба была покрыта. Поставить на сильное пламя, чтобы вода быстро закипела, и варить 10 минут. Затем добавить рыбу с более мягким мясом и варить еще 7 минут. Суп варить не более 17 минут. Затем снять с огня, добавить хорошего белого вина, крепко поперчить и поставить на совсем слабое пламя на 5 минут. Рыбный бульон процедить сквозь сито, положить в него поджаренные или свежие ломтики хлеба и разлить суп по тарелкам.

Рыбу подать отдельно на подогретом блюде. Посыпать зеленью петрушки.

Суп из угря

Состав: *свежий угорь – 500 г, кости – 500 г, копченое мясо – 125 г, зелень для супа – 2 пучка, сушеный чернослив – 80 г, свежий зеленый горошек – 0,5 стакана, соль, перец, сахар – 0,5 ч. ложки, мелко нарубленный укроп – 1 стакан.*

Кости и копченое мясо залить 1,5 л воды и поставить варить. Готовый бульон процедить сквозь сито. Подготовить зелень, добавить ее в бульон, затем вложить в него зеленый горошек и размягченные черносливы. Через 10 минут вложить подготовленные куски угря. Суп приправить солью, перцем и сахаром. Сверху посыпать зеленью укропа. Как только суп будет готов, сейчас же подать на стол.

Суп-пюре из пикшы

Состав: *пикша – 750 г, мука – 2 ст. ложки, морковь – 1 шт., петрушка – 1 шт., масло – 4 ст. ложки, лук – 2 шт.*

Рыбу очистить, промыть, отделить мясо от костей; кости с кореньями и луком поставить варить для бульона. Мякоть рыбы нарезать кусочками и тушить с маслом и мелко нарубленным луком. В кастрюле слегка поджарить муку с двумя столовыми ложками масла, развести четырьмя стаканами рыбного бульона, вскипятить, положить подготовленную рыбу и варить 20 минут. После варки суп процедить и протереть сквозь сито, развести горячим молоком, по вкусу положить соль и заправить маслом; по желанию прибавить яичные желтки, смешанные с молоком. Подавать суп можно с кусочками рыбы или с фрикадельками. Для приготовления фрикаделек оставить 100 г рыбного филе. Отдельно подать гренки. Этот суп можно приготовить из карпа, корюшки, наваги, трески, судака, кеты и другой рыбы.

Окрошка рыбная

Состав: *окунь или треска – 85 г, белуга или осетр или севрюга – 85 г, остальные продукты как для окрошки мясной (кроме говядины).*

Разделать рыбу на филе, нарезать небольшими кусочками, припустить и охладить. Далее готовят овощи как в обычную окрошку.

При подаче на стол положить в окрошку кусочки рыбы и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Ботвинья

Состав: *морской окунь или судак – 120 г, или осетрина – 190 г, или треска – 120 г, хлебный квас – 700 г, шпинат – 40 г, щавель – 80 г, зеленый лук – 40 г, свежие огурцы – 150 г, хрен (корень) – 30 г, укроп – 10 г, сахарный песок – 10 г, лимонная цедра, соль.*

Разделать рыбу на филе, нарезать порционными кусками, отварить и охладить. Подготовленные шпинат и щавель отварить и протереть. Полученное пюре соединить с солью, сахаром, лимонной цедрой. Развести его квасом и добавить огурцы, нарезанные соломкой, хрен и нашинкованный лук.

При подаче положить кусок рыбы, посыпать зеленью.

Ботвинья сборная

Состав: *мойва – 600 г, овощные листья – 400 г, картофель – 4 шт., лук – 2 шт., морковь – 1 шт., томатный соус – 150 г, петрушка – 1 пучок, масло – 2 ст. ложки, сметана или майонез.*

Перебранные и промытые листья свеклы, капусты, лебеду, шпинат мелко нашинковать и отварить в подсоленной воде вместе с нашинкованным репчатым луком и натертой на крупной терке морковью. В конце варки добавить нарезанный небольшими кусочками картофель, рыбу, томатный соус, нашинкованную зелень петрушки, сливочное масло. На слабом огне довести до готовности. Остудить. В тарелках заправить ботвинью сметаной или майонезом.

Борщ холодный с морской рыбой

Состав: *свекла – 500 г, морская рыба – 300 г, огурцы – 250 г, зеленый лук и укроп – по 1 пучку, яйца – 2 шт., соль, сахар, уксус (лимонная кислота), сметана.*

Отварить свеклу, очистить, нарезать мелкой соломкой. Прокипятить с уксусом, охладить. Порезать огурцы. Нашинковать зеленый лук, растереть с солью, положить в борщ. Заправить солью и сахаром по вкусу.

При подаче заправлять сметаной, зеленью укропа, в тарелки кладется рыба, лучше горячего копчения, и по половинке яйца.

Вторые блюда с рыбой

Горбуша в специях

Состав: *филе – 500 г, вода – 1 л, соль – 10 г, перец черный молотый – 10 г, сухие специи для рыбы – 15 г, (можно использовать тимьян, имбирь, базилик, розмарин).*

Можно нарезать рыбу на стейки, а можно разделать на филе. Рыбу помыть, подсушить бумажными полотенцами. Затем смешать соль, перец и сухие специи и натереть полученной смесью кусочки рыбы со всех сторон. Оставить минут на 30 мариноваться. Рыбу выложить в чашу для варки на пару. Когда вода закипит, поставить рыбу на пар и держать там 20–30 минут.

Горбуша со сметаной

Состав: *горбуша – 700 г, сметана – 4 ст. ложки, сыр – 100 г, соль – 15 г, перец черный молотый – 10 г, растительное масло – 1 ст. ложка.*

Рыбу почистить, помыть и нарезать на небольшие куски. Посолить и поперчить со всех сторон. Налить в сковороду растительное масло и выкладываем кусочки рыбы. Обжарить рыбные кусочки со всех сторон. Жарить лучше не все кусочки сразу, а в 2–3 этапа. Выложить все обжаренные кусочки рыбы в сотейник и залить их сметаной. Запекать рыбу в духовом шкафу 30 минут. За 10 минут до окончания времени готовки, рыбу можно посыпать тертым сыром.

Горбуша с рисом

Состав: *горбуша – 1 шт., рис – 2 стакана, перец болгарский – 1 шт., лук – 1 шт., морковь – 1 шт., помидор – 1 шт., зелень – 20 г, растительное масло – 50 мл, бульон или вода – 1 стакан.*

Нарезать горбушу на кусочки среднего размера. Оставить ее на отдельной тарелке и слегка присолить. После этого нарезать все овощи соломкой. Морковь лучше нашинковать на терке для корейских блюд. Нарезать зелень. После этого обжарить овощи в 10 минут. В сотейник в первую очередь, выложить рыбу, потом овощи, после чего отваренный рис и зелень, налить бульон. Затем выпекать в духовке 20–30 минут. По окончании сверху можно

присыпать зеленью петрушки и подавать со свежими овощами.

Горбуша на пару

Состав: *горбуша – 1 шт., морковь – 1 шт., соль и приправы.*

Нарезать рыбу равномерными кусочками среднего размера, посолить и поперчить. По желанию можно сделать любой маринад для рыбы, например, лимонный сок. После этого нарезать морковь. Далее выложить в емкость для тушения рыбу и морковь. Поставить в духовку на 30 минут. Подавать рыбу можно в оригинальном виде или на подушке из зелени и с соусом. Лучше употребить блюдо в натуральном виде (на пару, без добавок и соусов).

Горбуша с картошкой

Состав: *горбуша – 1 шт., картофель – 4 шт., морковь – 2 шт., лук – 2 шт., сыр – 100 г, сметана – 50 мл, соль и перец, яйцо – 2 шт.*

Рыбу очистить, убрав внутренности. Эта рыба сухая, поэтому можно использовать сметанный соус. Нарезать картофель кружочками и выложить на дно сотейника – получится своего рода подушечка для рыбы. Сверху выложить нарезанную на средние кусочки горбушу. Посолить и поперчить по вкусу и покрыть все тертой морковью и луком. После этого залить одним стаканом воды.

После укладки всех ингредиентов смешать сметану с яйцами и хорошенько взбить. Густой массой промазать рыбу с овощами. Сверху посыпать сыром и отправить в духовку на 20–30 минут. Есть и другой вариант: пока рыба с картофелем готовятся, взбить соус и за несколько минут до приготовления залить им рыбу и посыпать сыром.

Горбуша с чесноком

Состав: *филе горбуши – 500 г, картофель – 500 г, луковица – 2–3 шт., сметана – 100 мл, соль – 10 г, перец – 10 г, приправа для рыбы – 10 г, чеснок – 1–2 зубка.*

Картофель вымыть и очистить. Нарезать тонкими ломтиками и выложить на дно сотейника. Посолить и поперчить по вкусу. Если картофель не используется, тогда сначала необходимо

очистить и нарезать тонкими кольцами лук. Выложить его в сотейник и посолить по вкусу. Далее необходимо вымыть рыбу нарезать средними кусочками и отправить в сотейник. Посолить и поперчить по вкусу. При желании можно добавить специи для рыбы. Налить стакан воды.

Теперь следует заняться соусом. Для этого необходимо очистить чеснок и выдавить его через пресс (можно натереть на терке). Соединить чеснок со сметаной, тщательно перемешать. Также можно добавить специи по вкусу. Смазать соусом сверху рыбу. Покрыть фольгой. Запекать в духовом шкафу до готовности.

Рыба получается удивительно нежной и сочной.

Голубцы из горбуши

Состав: *рыба – 1 шт., капуста пекинская – 1 шт., яйцо – 1 шт., кальмар (для соуса) – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., сметана (для соуса) – 150 мл, мука (для соуса) – 1 ст. ложка.*

Рыбу почистить, разделать, снять филе. Порезать тушку мелко, добавить мелко нашинкованную луковицу и яйцо, соль, перец.

Взять кочан пекинской капусты. Утолщенную часть немного срезать. В подготовленные листики завернуть начинку. Положить фарш и свернуть лист в трубочку. Потом сбоку пальцем загнуть края внутрь.

Налить в сотейник растительное масло, уложить голубцы и на огонь с открытой крышкой. Когда одна сторона подрумянится, перевернуть голубцы и между ними насыпать нашинкованную луковицу. Потом закрыть крышкой и жарить минут 5. Когда лук поджарится, открыть крышку и вылить сметану, разведенную водой: к 1 стакану воды добавить половину стакана сметаны и 1 ст. ложку муки, перемешать. Этой смесью залить голубцы. Накрыть крышкой и оставить еще на 5 минут.

Нарезать мелко-мелко 1 тушку кальмара. Когда голубцы прокипели со сметаной 5 минут, засыпать кальмаров, перемешать, посолить, поперчить. После закладки кальмаров время готовки не должно превышать более трех минут. Иначе кальмар будет жесткий. Соус получается нежным и очень насыщенным. Подавать с рисом.

Камбала отварная с соусом луковым

Состав: *камбала – 500 г, морковь – 60 г, лук – 30 г, петрушка*

(корень), сельдерей (корень), луковый соус – 100 г, молоко, соль, перец, лавровый лист, картофель.

Подготовленную камбалу положить в сотейник, сверху добавить репчатый лук, морковь, сельдерей, молоко, лавровый лист, корень петрушки, перец, соль, залить холодной водой и поставить на огонь на 10–15 минут. После этого выложить на тарелку, посыпать мелко нарезанной зеленью, полить луковым соусом, на гарнир подать отварной картофель.

Камбала в специях

Состав: *камбала – 500 г, морковь – 2 шт., лук репчатый – 2 шт., сливочное масло – 30 г, вода – 1/3 стакана, соль – 2/3 ч. ложки, специи для рыбы – 0,5 ч. ложки.*

Камбалу почистить, удалить внутренности. Затем отрезать голову, плавники и хвост. Нарезать рыбу на кусочки. В сотейник налить 2–3 ст. ложки оливкового масла. Почистить репчатый лук, нарезать полукольцами, выложить в сотейник. На лук положить рыбу, сверху кусочками сливочное масло. Посолить и посыпать специями, подлить немного воды. Отдельно пассеровать лук 1–2 минуты. Почистить морковь и натереть на крупной терке, добавить к луку и обжаривать еще минуты 2–3. Эту массу выложить на рыбу. Сотейник поставить на огонь и тушить до готовности.

Кета на овощной подушке

Состав: *кета, стейк – 3 шт., фасоль стручковая – 150 г, лук репчатый – 1 шт., морковь – 2 шт., перец болгарский – 0,5 шт., масло растительное – 1 ст. ложка, сок лимонный – 1 ст. ложка, соус (гранатовый) – 1 ст. ложка, соль, перец черный.*

Стейки рыбы вымыть, посолить, поперчить. Морковь нарезать кружочками, лук – четверть кольцами, перец – полосками. На дно сотейника выложить лук, морковь, перец и фасоль, слегка присолить. Сверху положить рыбу. Смешать масло, лимонный сок, гранатовый соус, перемешать. Залить рыбу и овощи получившимся соусом. Поставить в духовку на 45–50 минут.

Кета по-амурски

Состав: *кета – 400 г, майонез – 150 г, яйцо куриное – 3 шт.,*

лук репчатый – 1 шт., морковь – 1/2 шт., соль, перец черный, масло оливковое, лук зеленый.

Рыбу нарезать кусочками. Налить в сотейник оливковое масло, выложить сверху рыбу. Посолить и поперчить. Морковь натереть на терке и выложить сверху на рыбу. Лук нарезать пластинами поперек головки и выложить на каждый кусочек рыбы. Теперь смешать 3 яйца, пару капель лимонного сока и 150 г майонеза. Можно заменить на сметану, но тогда придется досаливать. Размешать до однородной массы и вылить аккуратно полученную смесь сверху рыбы. Сверху немного посыпать зеленым луком. Поставить в духовку до готовности.

Кета в тесте

Состав: *филе – 400 г, зелень (укроп, петрушка, базилик) – 200 г, масло оливковое – 200 мл, соль, специи, мука – 50 г, молоко – 50 мл, яйцо – 2 шт., сахар – 20 г.*

Замесить тесто: смешать просеянную муку, сахар, соль. Добавить молоко и желтки яиц. Отдельно хорошо взбить белки яиц. Аккуратно вмешать их в тесто. Зелень измельчить. Рыбу нарезать брусочками вдоль волокон (это важно, если поперек – она будет рассыпаться). Рыбу посыпать солью, специями, обвалять в зелени, затем в муке.

В сковороду налить масло. Брусочки рыбы, обмакнув в тесто, быстро выкладывать в разогретое масло. Жарить 5–7 минут до золотистого цвета. Выложить рыбу на салфетку для удаления лишнего жира.

Корюшка с соусом

Состав: *корюшка – 500 г, лук репчатый – 100 г, масло сливочное – 30 г, мука пшеничная – 2 ст. ложки, творог (зернёный) – 250 г, молоко – 50 мл, соль, специи, лавровый лист – 1 шт., чеснок – 2 зубка, масло оливковое – 1 ст. ложка.*

Корюшку хорошо промыть, обсушить, отрезать головки и выпотрошить. Выложить рыбку в смазанный оливковым маслом сотейник и положить сверху лавровый листик. Отдельно растопить в сковороде или сотейнике сливочное масло и спассеровать в нём нарезанный кубиками лук. Когда лук станет полупрозрачным, добавить к нему муку и обжарить до золотистого цвета. Зерненый творог смешать с молоком, чтобы получился объём 300 мл и добавить к обжаренному луку.

Тщательно перемешивая, на медленном огне, довести соус до консистенции густой сметаны. Этим соусом залить рыбу и отправить в духовку до готовности.

Котлеты из лосося

Состав: *рыба – 600 г, крахмал картофельный – 1 ст. ложка, сливки (20 %-ные) – 100 мл, лук зеленый – 3 ст. ложки, соль (по вкусу), мука – 1 ст. ложка, масло сливочное – 2 ч. ложки.*

Филе рыбы пропустить через мясорубку или измельчить блендером до состояния каши. Рыбный фарш посолить. Добавить мелко нарезанный зеленый лук, хорошо перемешать. Затем ложку муки и крахмала, хорошо перемешать. Один стакан сливок, 2 ч. ложки растопленного сливочного масла, хорошо перемешать. Из фарша сформировать шарики размером чуть больше грецкого ореха, придать форму биточков. Переворачивать биточки, чтобы обжарить их с двух сторон до золотистой корочки.

Рагу из лосося

Состав: *лосось – 500 г, брокколи – 400 г, шампиньоны – 300 г, сок лимонный – 2 ст. ложки, лук репчатый – 1 шт., масло сливочное – 2 ст. ложки, сливки (10 %-ные) – 100 мл, соль, перец душистый.*

Брокколи и грибы можно использовать свежие, а можно замороженные. Рыбу нарезать кубиками. Растопить в сковороде сливочное масло и выложить рыбу. Обжаривать ее 3 минуты. Сбрызнуть лимонным соком. Добавить нарезанный тонкими полукольцами лук, жарить, помешивая 2 минуты. Далее добавить брокколи, шампиньоны, обжаривать 5 минут. Далее все посолить, поперчить по вкусу, залить сливками и тушить до готовности.

Лосось под сырной корочкой

Состав: *лосось – 500 г, сметана – 3 ст. ложки, соль, перец душистый, чеснок – 1 зубок, сок имбиря – 1 ст. ложка, свекла – 300 г, редис, кабачок – 300 г, зелень, масло сливочное (с соком петрушки для украшения).*

В тарелке смешать смесь для маринада: сметаны 2 ст. ложки, сок имбиря 1 ст. ложку, зубчик чеснока, натертый на мелкой терке. Соль, черный молотый перец по вкусу. Этим маринадом

смазать филе лосося. Положить рыбу на дно сотейника, предварительно налив 2 ложки воды. Закрыть крышку и томить на медленном огне 15 минут.

Через 10 минут, не переворачивая рыбу, открыть крышку и посыпать рыбу сверху натертым на мелкой терке пармезаном и продолжать готовить еще минут 5 – 10.

Для крема из свеклы нужно ее отварить до мягкости, мелко порезать в чашу блендера, добавить 50 мл жирных сливок и соли по вкусу, взбить. Кабачок порезать тонко и обжарить на сухой сковородке-гриль. Рыбу выложить на середину большой тарелки и украсить свекольным кремом. Сверху положить 1 ч. ложку сметаны. Кабачок разложить вокруг рыбы, украсить редисом с зеленью. Сверху на рыбу положить 2 кусочка зеленого масла.

Лосось с корнишонами

Состав: *лосось горячего копчения – 125 г, корнишоны – 200 г, маринад – 100 мл, томаты в собственном соку – 400 мл, морковь – 300 г, лук репчатый (крупная головка) – 1 шт., оливки зеленые – 50 г, масло растительное – 2 ст. ложки, лавровый лист – 4 шт., цедра мандарина, соль, сахар, перец черный.*

Овощи помыть, почистить, морковь и корнишоны порезать длинными брусочками, лук – четверть кольцами, оливки – кружками.

В отдельную кастрюльку положить корнишоны вместе с маринадом, залить консервированными томатами. Потушить на небольшом огне. Если маринад очень крепкий, то можно разбавить его водой. Отдельно в 2 ст. ложках оливкового масла обжарить лук. Через 10 минут добавить морковь и обжарить. Объединить все вместе. Время от времени помешивать, крышку не закрывать.

Рыбу порезать небольшими продолговатыми кусочками и отправить в маринад Взять целиком мандариновую шкурку. Порезать ее на тонкие полосочки, добавить к готовящейся рыбе, перемешать и тушить до готовности. В конце готовки положить лавровый лист, добавить по вкусу черный молотый перец, соль и сахар.

Лосось в томатном соусе

Состав: *лосось – 400 г, помидор – 2 шт., сельдерей черешковый – 1 шт., соль, сахар – 2 ч. ложки, перец черный, масло оливковое – 2*

ст. ложки, мука – 2 ст. ложки, мидии – 50 г, креветки – 50 г, чеснок – 2 зубка.

Стейки лосося обвалять в муке и обжарить, переворачивая, в небольшом количестве масла. Томаты, чеснок и сельдерей взбить блендером, добавить соль, сахар, перец.

В томатный соус выложить обжаренные стейки лосося, добавить мясо мидий и креветок и продолжить тушить 30 минут. При подаче сервировать с лимоном.

Пельмени с лососем

Состав: *лосось (филе для начинки) – 500 г, лук зеленый (для начинки) – 1 пучок, сухари панировочные (для начинки) – 1 горсть, мука (для теста) – 3 стакана, вода (для теста) – 1 стакан, соль (для теста) – 1 ч. ложка, крахмал (для теста) – 2 ст. ложки, кунжут (для теста) – 2 ст. ложки, масло растительное (для жарки) – 50 г, соевый соус – 4 ст. ложки, соус устричный или концентрированный рыбный бульон – 1 ст. ложка, масло кунжутное – 1,5 ст. ложки, саке (или мирин) – 2 ст. ложки, перец черный молотый – 0,5 ч. ложки, имбирь свежий тертый – 1 ч. ложка, чеснок свежий тертый – 1 ч. ложка, сахар – 2 ч. ложки.*

Филе лосося измельчить в мясорубке. Зеленый лук мелко порезать. Добавить в фарш горсть измельченных сухарей из белого хлеба. Добавить в фарш специи. Хорошо перемешать.

Из муки, соли, воды и двух ложек крахмала замесить тесто. Добавить 2 ст. ложки белого кунжута для вкуса и колорита. Тесто должно быть эластичным. Тесто накрыть и убрать в холодильник на 20 минут. Затем тесто разделить на небольшие кусочки, чтобы из них получились кружочки диаметром 5–6 см. Тесто раскатать, в кружочек положить чайную ложку фарша. Слепить пельмени. В классическом варианте их сначала обжаривают, потом добавляют немного воды и доводят до готовности.

Пельмени подать с острым соусом, вприкуску с маринованным имбирем.

Минтай запеченый

Состав: *минтай – 2 шт., лимон – 1–2 дольки, чеснок – 3–5 зубков, соль, перец, паприка, лавровый лист, оливковое масло – 2 ст. ложки.*

Подготовить рыбу – вымыть, обсушить, почистить от внутренностей. Выбор специй для рыбы практически не

ограничен. Рыбу хорошо натереть специями со всех сторон, а также внутри. Выжать сок из небольшой дольки лимона и полить им рыбу. Чеснок очистить и измельчить. Можно сделать это с помощью пресса, терки или блендера. Измельченным чесноком хорошо натереть рыбку. Внутрь рыбы заложить зелень. Каждую рыбку нужно завернуть отдельно в пищевую фольгу, смазанную оливковым маслом. Можно на лист пищевой фольги выложить всю рыбку. Приготовленное блюдо отправить в духовку на 30 минут.

Затем рыба может быть подана к столу с любимым гарниром.

Минтай с лимоном

Состав: *минтай – 4 шт., лук – 2 шт., морковь – 2 шт., лимон – 1/2 шт., чеснок – 1 зубок, паприка – 1/2 шт., томатная паста – 2 ст. ложки, сливки – 200 мл, вода питьевая – 50 мл, соль, перец.*

Рыбу почистить и хорошенько промыть проточной водой. Порезать на порционные куски. Каждый кусок следует натереть соком лимона, солью, перцем и если есть желание – другими приправами. Почистить лук, морковь, паприку, чеснок. Морковь натереть на тёрке. Лук, чеснок, паприку нарезать полосками.

Далее налить в сотейник растительное масло и дать ему подогреться. Обжаривать овощи, помешивая их, добавить соль. После готовности половину овощей отделить. На оставшиеся овощи в сотейнике выложить рыбу и сверху распределить отложенные овощи.

Приготовить заправку: смешать сливки, томатную пасту и немного воды. Смесью залить рыбу с овощами и тушить до готовности. Готовое блюдо можно подать с рисом или другим гарниром.

Минтай в сливках

Состав: *рыба – 1 кг, сливки – 400 мл, лук репчатый – 2 шт., помидор – 2 шт., перец болгарский – 1 шт., сыр – 50 г, масло растительное – 1 ст. ложка, соль – 1 ч. ложка, перец черный молотый, лимонный сок – 2 ч. ложки.*

Почистить рыбу, промыть и подсушить бумажным полотенцем. Нарезать на кусочки. Посолить, поперчить и сбрызнуть лимонным соком. Лук почистить и нарезать колечками. Налить в сотейник растительное масло, а затем выложить лук. Поверх лука выложить рыбу. Нарезать помидоры

кольцами и выложить их на рыбу. У перца удалить сердцевину, помыть и нарезать полосочками. Выложить поверх помидор. Можно овощи немного посолить. Залить все сливками и сверху посыпать тертым сыром. Отправить в духовку на 40 минут.

Минтай с овощами

Состав: *филе минтая – 400 г, картошка – 4–6 шт., лук – 1 шт., помидоры – 2 шт., майонез – 2 ст. ложки, сыр – 100 г, соль, перец, приправы, растительное масло.*

Сотейник смазать растительным маслом. Картошку почистить и нарезать пластинами. Половину всего картофеля положить на дно сотейника, посолить. Филе промыть, просушить, нарезать произвольными кусочками. Натереть их солью, перцем, сбрызнуть соком лимона и выложить на картошку. На рыбу выложить нарезанный кольцами лук. Смазать майонезом. Затем выложить еще слой картофеля, слой помидоров, нарезанных тонкими пластинами. Еще раз смазать майонезом, закрыть крышкой и поставить в духовку на 50 минут. За 20 минут до окончания посыпать блюдо тертым сыром и снова в отправить в духовку.

Минтай в омлете

Состав: *яйца – 4 шт., филе минтая – 300 г, сыр – 150 г, лук – 1 шт., молоко – 100 мл, соль, растительное масло – 40 мл, морковь – 1 шт.*

В сотейнике смешать порезанные лук и морковь. Добавить растительное масло. Овощи обжарить. На подушку из овощей выложить нарезанную кусочками рыбу и накрыть крышкой на одну минуту. После этого залить взбитой яичной массой с молоком и посыпать сыром. Тушить до готовности. После приготовления достать, нарезать порционно и подать к столу, украсив зеленью или сделать подушку из салата.

Минтай под овощной шубой

Состав: *рыба – 500 г, лук репчатый – 2 шт., морковь – 1 шт., перец болгарский – 1 шт., сметана (можно заменить майонезом.) – 3 ст. ложки, масло оливковое – 2 ч. ложки, соль, приправа – 1 г.*

Рыбу порезать на куски. Далее порезать лук и потереть на терке морковь. Сотейник смазать растительным маслом и в него

выложить половину лука и моркови, потом рыбу. Посолить и поперчить ее, посыпать приправой для рыбы. Выложить на рыбу оставшиеся морковь и лук. Нарезать болгарский перец, положить его на лук. Смазать сметаной самый последний слой, то есть на перец. Закрыть крышкой и отправить в духовку минут на 50.

Минтай со шпинатом в омлете

Состав: *минтай (филе) – 100 г, шпинат (мороженый) – 60 г, яйцо – 3 шт., сметана – 1 ст. ложка.*

Яйца взбить со сметаной. Шпинат слегка разморозить, раскрошить вилкой и добавить к яично-сметанной массе. Порционные кусочки рыбы посолить, поперчить. В силиконовые формочки для маффинов выложить яично-шпинатную массу, в центр положить рыбу. Формочки выложить на корзину для варки на пару на 15 минут. За это время рыба приготовится, станет сочной, омлет очень хорошо поднимется (потом немного опадет), за счет шпината разрезанный омлет просто сочится.

Печеный минтай

Состав: *минтай (филе) – 800 г, лук репчатый – 400 г, морковь – 100 г, перец болгарский – 80 г, помидор – 300 г, лавровый лист – 1 шт., масло оливковое – 1 ст. ложка, соль, специи (по вкусу и желанию), приправа (для рыбы) – 1 ч. ложка.*

Лук пошинковать полукольцами, половину выложить на дно сотейника, смазанное маслом. Морковь натереть на крупной терке, выложить на лук. Все слегка подсолить. Далее выложить первый слой рыбы, посыпать половиной приправы. Затем положить вторую половину лука. Закрыть оставшейся рыбой, посыпать ее приправой. Затем выложить сладкий перец, нарезанный узкими полосками и помидоры кружочками. Подсолить и посыпать специями. Отправить в духовку на 40 минут.

Минтай, запеченный с шампиньонами

Состав: *минтай (филе) – 600 г, шампиньоны – 300 г, сливки (20 %-ные) – 150 мл, масло оливковое – 2 ст. ложки, орех мускатный – 1/4 ч. ложки, лимон – 1/2 шт., соль, перец черный.*

Рыбу вымыть, обсушить бумажными полотенцами. Разрезать

филе на кусочки шириной около 3 см. Сложить в миску, посолить, поперчить, полить соком половинки лимона и оставить так на 15–20 минут. Шампиньоны помыть, обсушить и нарезать пластинами. Налить в сотейник оливковое масло и положить рыбу. Сверху выложить грибы. Приправить всё мускатным орехом. Залить сливками. Отправить в духовку на 30–40 минут. Отличным гарниром будет рис.

Рулетики из минтая

Состав: *рыба (филе) – 400 г, брынза – 150 г, чеснок – 2 зубка, зелень – 1 пучок, соевый соус – 2 ст. ложки, сметана – 3 ст. ложки, горчица – 1 ч. ложка, сок лимонный – 1 ст. ложка, масло растительное – 1 ст. ложка.*

Филе рыбы отбить, чтобы получились одной толщины кусочки. Полить соевым соусом. Для начинки брынзу натереть на крупной терке. Добавить измельченные зелень и чеснок, 1 ст. ложку сметаны. Перемешать. На кусочек рыбы положить ложку начинки. Свернуть рулет. Скрепить зубочисткой. Налить масло в сковороду, выложить рулеты и обжарить с двух сторон. В это время приготовить заливку, смешав сметану, горчицу и лимонный сок. Залить рулеты. Рыба даст много сока, поэтому можно оставить тушиться еще на 10 минут.

Минтай с кабачками

Состав: *филе – 500 г, кабачок – 500 г, морковь (крупная) – 1 шт., лук репчатый (крупный) – 1 шт., молоко – 500 мл, соль, перец черный, масло оливковое, зелень – укроп, петрушка.*

Подготовить овощи и филе рыбы. Кабачки очистить от кожуры и семян (если это требуется) и нарезать небольшими кубиками. Рыбу помыть, обсушить бумажным полотенцем от лишней влаги и нарезать на небольшие кусочки (но не слишком мелко). В сковороду налить оливковое масло. В разогретое масло выложить лук и обжаривать его, помешивая, до слегка золотистого цвета. Выложить в сковороду морковь и кабачки. Добавить по вкусу соль и черный молотый перец. Всё перемешать и залить молоком. Тушить минут 15, затем выложить кусочки рыбного филе и тушить до готовности. После сигнала оставить на подогреве на 15 минут.

Минтай, запеченный с цветной капустой

Состав: *капуста цветная – 2 кочана, филе минтая – 400 г, масло сливочное – 30 г, крахмал – 2 ч. ложки, яйца (желтки) – 2 шт., петрушка (зелень), орех мускатный тертый, сыр твердый тертый – 20 г, сливки (или молоко) – 1 стакан, жир, сухари молотые для обсыпки формы, пряности, соль.*

Цветную капусту сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и разобрать на соцветия. Филе посолить, сдобрить пряностями, обвалять в сухарях и положить в сотейник, положить на нее слоями цветную капусту, полить маслом. Из масла и крахмала сделать заправку, ввести сливки или молоко, посолить, добавить мускатный орех, тертый сыр и зелень петрушки, залить этой смесью филе с капустой и отправить в духовку на 40 минут. Подать с картофелем или с хлебом.

Минтай в тесте

Состав: *филе – 400–500 г, мука – 2 ст. ложки, яйцо – 2 шт., молоко – 50 мл, соль, масло растительное – 200 мл, зелень – 50 г (укроп, петрушка, базилик), специи для рыбы.*

Приготовить тесто для рыбы: смешать муку с солью и добавить молоко и желтки, хорошо размешать, чтобы тесто было без комочков. Взбить белки в пышную пену и аккуратно подмешать в тесто. Зелень помыть, убрать полотенцем лишнюю влагу. Измельчить мелко. Филе нарезать на одинаковые по размеру брусочки. Посыпать солью и специями. Обвалять рыбные брусочки в нарезанной зелени, потом в муке. Налить в сковороду масло. Когда масло разогреется, обмакнуть в тесто брусочки рыбы и быстро выложить в масло. Обжаривать 5–7 минут. Обжаренные кусочки выложить на бумажные салфетки, чтобы удалить лишний жир.

Окунь морской, запеченный с грибами

Состав: *окунь морской – 600 г, мука – 1 ст. ложка, масло (топленое или растительное) – 100 г, масло сливочное – 50 г, грибы – 60 г, яйца – 3 шт., лук репчатый – 100 г, соус – 400 г, картофель – 600 г, петрушка (зелень), укроп, сыр тертый – 1 ст. ложка, соль.*

На дно сотейника налить немного сметанного соуса, положить жареную рыбу, а вокруг нее – поджаренные ломтики картофеля. На рыбу уложить поджаренные белые грибы и репчатый лук, ломтики яиц и залить все сметанным соусом.

Затем посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и поставить в духовой шкаф на 20 минут. Подать, посыпав зеленью петрушки или укропом.

Макароны с окунем

Состав: *окунь морской – 2 шт., макароны – 400 г, соль, перец черный молотый, масло растительное – 2 ст. ложки.*

Рыбу почистить, промыть. Смешать молотый перец и две щепотки соли. Натереть смесью соли и перца и вложить в рукав для запекания. Тщательно завязать концы рукава и отправить в духовку на 30 минут.

На гарнир отварить макароны в слегка соленой воде с маслом. Сверху посыпать зеленью.

Окунь морской, тушенный с огуречным рассолом

Состав*: окунь морской – 600 г, сельдерей (корень) – 40 г, петрушка (корень) – 40 г, рассол огуречный – 2 стакана, вино виноградное – 0,5 стакана, мука – 1 ст. ложка, масло сливочное – 1 ст. ложка, соус – 200 г, орех мускатный, петрушка (зелень), укроп, перец черный молотый – 0,4 г, перец душистый – 0,4 г, соль.*

Сотейник покрыть ровным слоем корней петрушки и сельдерея, нашинкованных тонкой соломкой или мелкими кубиками (3 мм), уложить на них в один ряд порционные куски рыбы, нарубленные с костями или без костей с кожей, посыпать толченой смесью мускатного ореха с черным душистым перцем, залить процеженным и про кипяченным огуречным рассолом и сухим виноградным вином так, чтобы рыбу едва покрывало жидкостью. Закрыв крышкой, отправить в горячую духовку на 30 минут.

С готовой рыбы слить бульон, прибавить муку, смешанную со сливочным маслом, и, помешивая, прогреть до загустения. Заправить солью, если требуется, добавить огуречный рас сол или вино. Залить этим соусом залить рыбу и прогреть до кипения. Подать с кнедликами из пшеничного хлеба, рассыпчатым отварным рисом или картофелем; рыбу полить соусом и посыпать зеленью петрушки. Это блюдо можно приготовить и без вина.

Окунь

Состав: *окунь, филе – 2 шт., специи для рыбы, соль, масло растительное – 1–2 ст. ложки, масло сливочное – 1 ст. ложка.*

Очистить и промыть филе окуня. Просушить его бумажным полотенцем. Если у вас целая рыбина, то придется на несколько минут (с каждой стороны жарки) повысить время приготовления. Рыбу выпотрошить, почистить от чешуи, срезать плавники. Промыть хорошенько и просушить бумажным полотенцем. Посыпать рыбу солью и специями. В случае с целой рыбой не забыть всыпать специи и зелень в брюшко. Влить растительное масло и положить кусочек сливочного в сковороду, положить филе, или целую рыбу и обжарить с двух сторон.

Окунь, истомленный в томатном соке

Состав: *лук репчатый – 1 шт., морковь – 1 шт., окунь – 2 шт., лавровый лист – 5 шт., специи (перец горошком, гвоздика), сок томатный – 1,5 л, масло растительное.*

На масле обжаривать лук до полупрозрачности. Добавить тертую морковь и слегка обжарить. Рыбу нарезать на куски. На овощи выложить кусочки рыбы, слегка утапливая их. Сверху посыпать специями и лавровым листом. Залить томатным соком. Поставить в духовку на 4 часа. Периодически надо проверять рыбку, если жидкости мало, добавлять еще сок.

Осетрина по-одесски

Состав: *осетрина – 400 г, масло – 40 г, картофель – 400 г, хрящи – 20 г, сыр – 20 г, мука для соуса – 10 г, соль, перец, зелень.*

Чистое филе осетрины нарезать на порционные куски, ошпарить и припустить в бульоне с солью, перцем и маслом. Готовую рыбу переложить в сотейник, по краям сделать бордюр из картофельного пюре, на кусочки рыбы положить вареные нарезанные ломтиками хрящи и залить соусом, приготовленным на бульоне, в котором припускали рыбу. Сверху посыпать тертым сыром и отправить в духовку на 45–50 минут. При подаче к столу украсить зеленью петрушки.

Осетрина по-русски

Состав: *филе осетрины – 300 г, морковь – 10 г, репчатый лук – 5 г, петрушка – 10 г, соленые огурцы – 15 г, белые грибы – 15 г,*

каперсы – 10 г, оливки – 10 г, лимон – 10 г, соус – 75 г, картофель.

Отварные, нарезанные ломтиками грибы и соленые огурцы, припущенные морковь, лук, петрушку, репчатый лук, нарезанный полукольцами, отжатые от рассола каперсы и оливки без косточек смешать, поместить в томатный соус, добавить лимон и прогреть при температуре не выше 80 ˚С. Осетрину припустить при режиме «Варка» за 15 минут. Залить приготовленным соусом припущенную осетрину и продолжить приготовление еще 10 минут.

Осетрина по-огородничьи

***Состав**: чистое филе осетрины – 500 г, репчатый лук – 30 г, морковь – 25 г, сельдерей – 20 г, белое вино – 70 г, бульон – 100 г, сливочное масло – 70 г, мука – 10 г;* ***для гарнира**: морковь – 200 г, картофель – 200 г, зеленый горошек – 100 г, соль, перец, зелень петрушки.*

Чистое филе осетрины посолить, поперчить и выложить в сотейник с нарезанными ломтиками моркови, репчатого лука, сельдерея, полить белым вином, бульоном, добавить сливочное масло и закрыть крышку. Поставить на огонь тушиться до готовности. На жидкости, полученной при тушении, приготовить белый соус с добавлением белого вина. Готовую осетрину выложить на тарелку, полить соусом и гарнировать жареным картофелем, припущенной в масле морковью, зеленым горошком, украсить свежей зеленью.

Осетрина, запеченная с грибами

***Состав**: осетрина – 500 г, грибы белые (или шампиньоны) – 500 г, лук репчатый – 2 шт., сыр тертый – 3 ст. ложки, масло сливочное – 1,5 ст. ложки, петрушка (зелень), соль; для соуса масло сливочное – 1 ст. ложка, мука – 1 ст. ложка, сметана – 2 стакана, перец черный молотый, соль.*

Очищенную и промытую осетрину разделить на куски, посолить, поперчить, обвалять в муке и слегка обжарить в масле. Грибы также обжарить. Лук, нарезанный кольцами, подрумянить на сковороде. На рыбу лук и грибы выложить кружками жаренный картофель, залить сметанным соусом, посыпать тертым сыром, полить растопленным маслом и поставить в духовку на 30 минут. При подаче посыпать мелко нарезанной петрушкой.

Приготовление соуса. В сметану, нагретую до кипения,

положить подсушенную без жира, охлажденную и смешанную с маслом муку. Тщательно размешав, заправить солью, перцем, проварить 3–5 минут и процедить.

Осетрина в тесте

***Состав**: осетрина – 300 г, зелень петрушки – 10 г, картофель – 200 г, лимон – 0,5 шт., зелень – 5 г, растительное масло для фритюра – 200 г;* ***для маринада**: растительное масло – 20 г, сок лимона – 20 г;* ***для кляра**: мука – 125 г, яйца – 2 шт., молоко – 100 г, растительное масло – 35 г, соль.*

Звенья осетрины нарезать на ломтики толщиной 0,7–1 см, а их в свою очередь – брусочками, ошпарить и промыть в воде, чтобы не было свернувшихся белков. Отдельно приготовить маринад из смеси растительного масла, лимонного сока и мелко нарезанной зелени. Подготовленные рыбные брусочки выдержать в маринаде 30 минут.

Пока маринуется рыба, приготовить тесто-кляр. Просеянную муку развести теплым молоком, добавить немного растительного масла, соль, а перед самым жарением еще и взбитые белки.

Брусочки рыбы нанизать на вилку, опустить в подготовленный кляр и тут же класть в сковороду с маслом. При подаче на тарелку положить салфетку, на которую горкой выложить обжаренные брусочки осетрины, украсить блюдо лимоном и зеленью, рядом можно положить вареный картофель.

Осетрина по-римски

***Состав**: филе осетрины – 600 г, репчатый лук – 30 г, сливочное масло – 80 г, помидоры – 100 г, белое вино – 80 г, отварные макароны – 80 г, сыр – 25 г, лимон – 0,25 шт., соль, перец, томат, зелень, лавровый лист.*

Подготовленное чистое филе осетрины нарезать кусочками, репчатый лук – дольками, свежие помидоры – мелкими кубиками и все это слегка обжарить. Затем осетрину и овощи положить в сотейник, залить водой, посолить, поперчить, положить лавровый лист, добавить белое вино и поставить на огонь тушиться. Отдельно приготовить отварные макароны. При подаче положить на тарелку тушеную рыбу, рядом отварные макароны, посыпать их тертым сыром, рыбу полить жидкостью, полученной при тушении, добавив в нее томат, лимон, сливочное масло. Посыпать зеленью.

Осетрина по-романовски

***Состав**: осетрина – 400 г, мука – 15 г, топленое масло – 30 г, картофель – 400 г, сливочное масло – 30 г, молоко – 80 г, сыр – 20 г, яйцо – 1 шт., репчатый лук – 60 г, соус – 150 г, соль, зелень.*

Сырую осетрину без кожи, вязиги и хрящей нарезать на порции, ошпарить, обвалять с обеих сторон в муке, посолить и обжарить с двух сторон.

Картофельное пюре следует приготовить для осетрины следующим образом: сырой картофель очистить, отварить до готовности, откинуть на сито, протереть, развести молоком до требуемой густоты, добавить сливочное масло, яичный желток и соль. Картофельное пюре положить затем в кондитерский мешок и через дырку выпустить в сотейник вокруг осетрины, а также тонкими полосками в разных направлениях на поверхность осетрины.

Затем осетрину залить соусом (сметана с томатом), посыпать репчатым луком, тертым сыром, сбрызнуть маслом и поставить в духовку. Запекать до румяной корочки.

Осетрина по-итальянски

***Состав**: осетрина – 600 г, лук – 25 г, сливочное масло – 100 г, помидоры – 100 г, белое вино – 100 г, макароны – 125 г, сыр – 50 г, лимон – 0,5 шт.*

Чистое филе осетрины нарезать кусочками и выложить в сотейник с мелко нарезанным луком, мелко нарезанными и обжаренными помидорами, добавить вино. Тушить минут 30 минут. Макароны отварить, припустить в масле с тертым сыром. При подаче к столу рыбу полить соком, в котором она тушилась, добавив в него масло, лимон и немного томатного соуса. Рядом положить приготовленные макароны.

Суфле из осетрины

***Состав:** филе – 1,5 кг, яйца – 2 шт., овсяные хлопья – 1 ст. ложка, белый хлеб – 2 куска, лук – 2 шт., сало – 200 г, приправы, соль, перец.*

Филе пропустить через мясорубку, затем добавить овсяные хлопья, белый хлеб, лук, сало. Добавить яйца и все перемешать в тесто. Оно должно получиться довольно жидким. Посолить, поперчить, приправить по вкусу. Залить тесто в сотейник,

предварительно смазав его маслом. Выпекать до готовности.

Гречка с осетриной

Состав: *филе – 500 г, крупа гречневая – 1 стакан, сметана – 2 ст. ложки, лук репчатый – 1/2 шт., соль, перец черный молотый, сухие специи.*

Нарезать филе на небольшие кусочки. Лук очистить и нарезать на кубики. Сотейник слегка смазать растительным маслом и выложить кусочки рыбы и лук. Слегка обжарить рыбу с луком. Хорошо промыть гречневую крупу. Высыпать гречку поверх рыбы с луком, добавить сметану, специи, посолить и поперчить. Можно добавить измельченный зубчик чеснока. Налить стакан воды и закрыть крышкой. Отправить в духовку на 40 минут.

Семга в сливках

Состав: *семга – 500 г. морковь – 250 г, соль, перец черный, сливки (20–25 %-ные) – 500 мл, шафран – 1 ч. ложка, розмарин (нарезанный свежий) – 1 ч. ложка.*

Семгу разделать на филе, помыть и нарезать на порционные кусочки. Для этого блюда взять сочную, но маленькую морковь. Морковь почистить, помыть. Нарезать морковь с помощью специальной терки на очень тонкие кружочки. В сотейник выложить морковь. На морковь выложить филе семги. Посолить и добавить молотый черный перец по вкусу. Свежий розмарин помыть и мелко нарезать. В миску налить сливки, добавить розмарин и шафран. Сливки перемешать. Залить сливками морковь с семгой. При закрытой крышке готовить блюдо в духовке около 20 минут. Подавать семгу с отварным рисом, украсив веточкой свежего розмарина.

Макароны с семгой и помидорами

Состав: *макароны – 250 г, семга – 400 г, помидоры черри – 300 г, сливки (25 %-ные) – 150 мл, масло оливковое – 1 ст. ложка, соль, перец черный.*

Отварить макароны. Семгу порезать небольшими кусочками. Затем обжаривать ее со всех сторон в течение 5 минут. Теперь порезать пополам помидоры черри и добавить их в семгу,

посолить и поперчить по вкусу, закрыть крышкой и немного обжарить. Влить сливки и готовить до готовности. Разложить по тарелкам, посыпать мелко порезанным укропом и подать к столу.

Семга с картофелем

Состав: *семга – 1,2 кг, картофель – 1,2 кг, лимон – 0,5 шт., лук репчатый – 1 шт., приправа (для рыбы и картофеля).*

Картофель нарезать кубиками, посыпать приправой для картофеля и положить в сотейник. Солить и лить масло не нужно, так как семга достаточно жирная рыбка и в процессе готовки жир и соленый сок стекут на картофель и пропитают его. Стейки помыть, лишнюю влагу промокнуть бумажными полотенцами. Разделить каждый стейк на 2 части. Затем посолить, посыпать приправой, аккуратно уложить поверх картофеля. Лук порезать полукольцами, посыпать им рыбу. Лимон порезать на дольки, сок с них выдавить на рыбу, а сами дольки положить на нее же сверху. Запекать в духовке 35–40 минут. На гарнир приготовить салат из свежих овощей. Рыба получается очень сочная и ароматная, картофель на дне с золотистой корочкой, а тот, что ближе к рыбе остается светлым.

Семга с соусом из винограда

Состав: *семга (филе) – 300 г, виноград (разрезать на половинки и удалить косточки) – 200 г, вино белое сухое – 1/2 стакана, соевый соус – 1 ч. ложка, сок лимонный – 2,5 ст. ложки, соль, перец белый, розмарин, мед – 1 ч. ложка.*

Филе семги промыть, обсушить и разрезать по порционные куски. Сбрызнуть рыбу лимонным соком, приправить солью и белым перцем. Обжарить ее с обеих сторон до румяности.

Приготовить соус: в небольшой кастрюльке смешать вино, соевый соус, мед и лимонный сок. Обязательно попробовать и отрегулировать соус, добавив при необходимости еще сока лимона, соевого соуса или меда. Положить в соус разрезанные ягоды винограда, довести до кипения и проварить на слабом огне 7 – 10 минут. В конце приготовления добавить в соус розмарин. Готовый соус выложить на семгу и прогреть рыбу 2–3 минуты. Готовую семгу выложить на подогретые тарелки, сверху добавить виноградный соус. При желании добавить к рыбе лимон и зелень.

Семга в соусе из шпината

Состав: *семга – 800 г, масло оливковое – 1 ст. ложка, масло сливочное – 1 ст. ложка, сельдерей черешковый – 1 шт., розмарин – 1 веточка, масло оливковое (для маринада) – 2 ст. ложки, шпинат – 100 г, вино белое сухое – 2 ст. ложки, лук репчатый – 1 шт., сливки – 1 стакан, сок лимонный – 1 ст. ложка, соль, перец душистый.*

Приготовить маринад: сельдерей вымыть и измельчить, розмарин разобрать на листики, добавить оливковое масло. Рыбу сполоснуть. Положить в маринад рыбу, накрыть пленкой и оставить на 20 минут. Пока рыба маринуется, приготовить соус: лук мелко нарезать, шпинат вымыть и обсушить. Отдельно разогреть оливковое масло, положить шпинат и лук. Влить вино, сливки и лимонный сок, перемешать и довести до кипения. Готовить 10 минут. Перелить соус в блендер и измельчить до однородности. Добавить соль и белый перец по вкусу, перемешать. Накрыть и оставить в теплом месте. Рыбу обсушить салфетками. В пароварку налить воды, установить решетку для приготовления на пару. Выложить на нее рыбу. Готовить 20 минут. Через 20 минут рыбу переложить на тарелку. Подать со шпинатным соусом.

Семга под соусом из киви

Состав: *рыба (стейки) – 2 шт., киви (для соуса) – 2 шт., лук репчатый (небольшой) – 1 шт., оливковое масло – 2 ст. ложки, сливки – 250 мл.*

На смеси сливочного и оливкового масла поджарить мелко нарезанную луковицу, добавить 2 нарезанных кубиками киви и жарить все вместе минуты 3. Влить сливки. Дать закипеть и кипятить 1–2 минутки. Вылить соус в любую емкость, пробить погружным или обычным блендером до однородного состояния. Соус вылить в соусник, чашу помыть и налить в нее горячую воду. Установить чашу для варки на пару. Выложить в нее рыбу, посолить, поперчить, смазать оливковым маслом. Готовить на пару 10 минут. Через 10 минут рыба готова. Полить ее соусом киви.

Котлеты из семги

Состав: *семга (свежая) – 300 г, яйцо куриное – 1 шт., шпинат (замороженный) – 100 г, рикотта – 50 г, сливки – 150 мл, чеснок – 1 зубок, сухари панировочные – 25 г.*

С помощью ножа мелко порубить семгу. Добавить к рыбе размороженный шпинат, рикотту и слегка взбитое яйцо, соль и перец. Сформировать небольшие шарики и обвалять в сухарях. Полученные котлеты можно приготовить на пару или обжарить.

Приготовить соус: в сотейнике обжарить мелко нарезанный зубчик чеснока, затем добавить сливки и немного соли, уварить до загустения. Готовые котлеты можно полить соусом.

Биточки из семги

Состав: *семга (филе) – 500 г, яйцо куриное – 1 шт., лук репчатый – 2 шт., томаты в собственном соку (рубленые) – 150 г, масло растительное – 3 ст. ложки, крахмал картофельный – 1 ст. ложка, мука пшеничная – 1 ст. ложка, соль, молоко – 70 мл.*

Взбить яичко с солью. Добавить кусочки семги, порезанный лук, соль. Взбить блендером, постепенно добавляя молоко. Семга очень нежная, измельчается легко. Добавить в фарш крахмал и муку, вымесить. В сковороду влить масло и выкладывать биточки. Через минутку биточки аккуратно перевернуть, слегка обжарить с другой стороны. Биточки великолепно держат форму. Выложить на биточки томатный соус: обжарить измельченный лук, присолить, а затем добавить томаты, добавить 2 ст. ложки воды. Закрыть сковороду крышкой и тушить 15 минут.

Семга с куркумой

Состав: *семга (стейк или филе) – 600 г, лук репчатый – 2 шт., помидор (среднего размера) – 5 шт., имбирь (2–3 см), сок лимонный – 1 ст. ложка, перец болгарский (зеленый) – 1 шт., стружка кокосовая – 1/2 стакана, куркума – 2 ч. ложки, кориандр (молотый) – 3 ч. ложки, сливки (кокосовые) – 1 стакан, вода – 1 стакан, кинза – 3 ст. ложки, перец чили, соль, перец черный.*

Стейк семги выложить в миску, полить лимонным соком, посолить и поперчить по вкусу, оставить мариноваться на 10–15 минут. Лук почистить, мелко нарубить. Помидоры мелко нарезать. Имбирь почистить и натереть на мелкой терке. Зеленый перец очистить от семян и мелко нарезать. Чили – по вкусу. В сковороде разогреть половину растительного масла, обжарить рыбу по 3–4 минуты с каждой стороны, переложить в отдельную посуду. В оставшемся масле обжарить лук 2–3 минуты, добавить помидоры, сладкий перец, куркуму, кориандр и чили. Всыпать половину кокосовой стружки. Посолить по вкусу, влить кокосовые

сливки, если понадобится, воду и перемешать. В полученный соус выложить семгу и тушить в течение 10 минут. При подаче посыпать рыбу оставшейся кокосовой стружкой и зеленью кинзы.

Семга с орехами

Состав: *семга – 500 г, орехи грецкие – 30 г, орехи кедровые – 30 г, соль, специи для рыбы, вода – 700 мл.*

Очистить рыбу от чешуи и хорошо промыть. Нарезать на стейки. Натереть рыбу смесью специй и соли. Орехи измельчить. В сотейник налить немного воды. Выложить рыбу в контейнер и посыпать орехами. Орехи надо немного прижать к рыбе. Добавить немного цедры лимона или апельсина к орехам. Закрыть сотейник крышкой и тушить до готовности. Получится ароматная и вкусная рыба.

Семга в фольге

Состав: *семга – 500 г, лимон – 1 шт., пряности и соль, растительное масло – 20 мл.*

Натереть каждый кусок травами и солью по вкусу. Сбрызнуть соком лимона и дать немного рыбе постоять (промариноваться). Выложить каждый отдельный кусок на фольгу, предварительно смазав ее растительным маслом. Завернуть в фольгу семгу и отправить в духовку на 30 минут.

На гарнир можно приготовить отварной рис.

Кроме этого, можно сделать сливочный соус и подать рыбу вместе с лимоном, гарниром и соусом.

Семга с лимоном

Состав: *семга (стейк или филе) – 4 шт., лимон – 1 шт., специи для рыбы (лимонный перец, укроп, базилик), соль, растительное масло – 2 ст. ложки, гарнир – огурцы, помидоры.*

Подготовить семгу. Промыть холодной водой, обтереть бумажным полотенцем. Разрезать лимон на две половинки, приготовить специи. Добавить специи, натереть ими рыбу. Присыпать стейки солью и выжать на рыбу лимонный сок. Оставить на 10 минут, чтобы пропиталось. Сотейник смазать растительным маслом, выложить рыбу. Отправить в духовку на 20 минут. После приготовления семгу можно подавать в

собственном соку. Для гарнира можно использовать овощи.

Семга с овощами на пару

Состав: *семга – 300 г, сметана – 30 г, овощи – 250 г (замороженная смесь), масло сливочное – 200 г, вода – 250 мл, соль, специи.*

Помыть и очистить рыбу от кожицы, посолить и поперчить, посыпать специями и обмакнуть в сметану.

На сковороду положить кусок сливочного масла и в нем быстро обжарить рыбу с двух сторон, затем добавить овощи и тушить до готовности.

Эту рыбу можно приготовить на пару, а овощи потушить отдельно в сливочном масле.

Семга со сметаной

Состав: *филе семги – 400 г, лимон – 1 шт., морковь – 1 шт., сметана – 3 ст. ложки, майонез – 3 ст. ложки, масло растительное – 3 ст. ложки, соль, перец.*

Сотейник смазать маслом. Морковь почистить, помыть, натереть на крупной терке. После чего выложить ее ровным слоем на фольгу. Лимон помыть, нарезать тонкими колечками. Порезанный лимон выложить ровным слоем на морковь. Рыбу помыть холодной водой, нарезать порционными кусками. После чего выложить ее на лимон. Смешать сметану и майонез, выложить ровным слоем на рыбу. Сотейник покрыть фольгой. Отправить в духовку на 30–40 минут.

Рыбу выложить на тарелки. По вкусу можно добавить зелень. Она хорошо сочетается с рисом.

Скумбрия по-итальянски

Состав: *скумбрия (разделать на филе) – 2 шт., бекон – 100 г, сыр твердый – 100 г, укроп, горчица (мягкая, можно взять зернистую) – 2 ч. ложки, сок лимонный – 2 ст. ложки, соль, перец черный, вино белое сухое – 100 мл.*

Каждое филе разрезать на 2 части. Приправить рыбу солью, черным молотым перцем и горчицей. Сверху положить ломтики сыра, на сыр – укроп. Накрыть вторыми кусочками филе. Обернуть рыбу полосками бекона. Выложить скумбрию на

сковороду и обжарить с обеих сторон до румяности. При желании можно добавить немного растительного масла. К готовой рыбе влить вино. После закипания прогреть рыбу еще 5 минут. Гарнир любой.

Скумбрия, отваренная на чае

Состав: *вода – 1 л, чай зеленый (чай и немного древесных опилок или стружки) – 6 ст. ложек, скумбрия – 2 шт., соль.*

Скумбрию помыть, выпотрошить, срезать 4 филе. Посолить и выложить в подставку для варки на пару. В чашу пароварки положить чай. Добавить немного опилок или древесной стружки. Влить воду. Поставить подставку со скумбрией. Готовить 20 минут.

Скумбрия в томатном соусе с петрушкой

Состав: *скумбрия – 1 шт., томаты в собственном соку – 200 мл, петрушка – 100 г, лук репчатый – 1 шт., чеснок – 3 зубка, масло сливочное – 1 ст. ложка, сахар – 1 ст. ложка, уксус (винный) – 1 ст. ложка, лимон – 2 дольки, соль, перец черный, масло растительное – 3 ст. ложки.*

Распотрошить рыбу, удалить жабры. Сделать с каждой стороны рыбы 4 косых надреза. Поместить в них по кусочку сливочного масла и веточке петрушки. В жаберные щели положить по дольке лимона, посолить и поперчить рыбу. Выложить на противень и отправить в духовку. Через 10 минут рыбу перевернуть и готовить еще 10 минут. Затем осторожно достать рыбу и положить на блюдо.

Приготовить соус. Очистить и мелко нарезать лук и чеснок. Отмерить 200 мл томата. В сотейник-кастрюльку влить растительное масло. Подождать, когда масло нагреется, всыпать лук и чеснок. Обжаривать до золотистого цвета. Затем влить томат, добавить уксус, сахар, посолить и поперчить. Тушить до готовности. Мелко нарезать петрушку. Скумбрию подавать с томатным соусом, посыпав петрушкой.

Копченая скумбрия

Состав: *скумбрия – 2–3 шт., лимон – 1 шт., лук – 2 шт., зелень – 200 г, чай – 3 ч. ложки, сахар – 1 ч. ложка, соль, перец.*

Скумбрию помыть, почистить. При необходимости тушки можно разрезать на части. Натереть рыбу солью и перцем. Чай и сахар смешать и распределить на большом листе фольги, сверху положить меньший лист. На нем разместить кусочки рыбы, переложив их дольками лимонов и лука. В брюшки рыбы вложить веточки укропа. Меньший лист фольги свернуть в виде чаши, чтобы сок не вытекал наружу, большой лист плотно завернуть вокруг меньшего листа с рыбой. Поместить сверток на решетку пароварки включить и закрыть крышку. По истечении времени остудить скумбрию и вынуть из фольги.

Скумбрия в рукаве

Состав: *скумбрия – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., соль, сухие приправы (майоран, базилик, имбирь, укроп, петрушка).*

Рыбу почистить, выпотрошить и промыть. Нарезать на кусочки. Луковицу почистить и нарезать полукольцами. Один конец рукава плотно завязать. Уложить в рукав рыбу и лук. Добавить соль и специи. Завязать второй конец рукава и его содержимое хорошо перемешать.

Вложить рыбу в рукаве на противень и отправить в горячую духовку на 30 минут.

Скумбрия на пару

Состав: *скумбрия – 2 шт., помидор – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., лимон – 1/4 шт., соль, специи.*

Выпотрошить скумбрию. Отрезать хвост и голову. Хорошо промыть рыбу. Колечками нарезать помидор и луковицу. Выложить скумбрию на лист фольги. Посолить и поперчить. Нарезать порционными кусками рыбу, между кусками вставить колечки томата и лука. Завернуть рыбу в фольгу и поместить в пароварку. Через 25 минут рыба готова.

Скумбрия с лимоном в фольге

Состав: *скумбрия – 1–2 шт., лимон – 1 шт., луковица – 1 шт., веточка розмарина, соль, перец.*

Скумбрию помыть, почистить, выпотрошить и отрезать голову. Поперчить и посолить по вкусу и уложить на фольгу. Лимон нарезать колечками. Лук помыть, почистить и тоже

нарезать кольцами. Уложить веточки розмарина, дольки лимона и лука в брюшко скумбрии. Тщательно завернуть рыбу в фольгу, чтобы не вытекал сок при готовке и поместить на противень. Запекать в духовке 30 минут. Затем вынуть скумбрию в фольге и развернуть. Выложить скумбрию на тарелку, подавать с помидорами или другими овощами.

Скумбрия запеченная по-болгарски

***Состав**: скумбрия – 6–8 шт., масло подсолнечное – 1 стакан, петрушка (зелень), сок лимонный (или лимонная кислота), соль.*

Очистить и промыть скумбрию. Посолить и полить каждую 2 ст. ложками подсолнечного масла. Выдержать в таком виде несколько часов. Затем каждую рыбку завернуть отдельно в фольгу, намазанную подсолнечным маслом. Рыбу уложить на противень и отправить в духовку на 30–35 минут.

Приготовленную рыбу развернуть еще теплой, уложить на тарелку, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и сбрызнуть лимонным соком или разведенной в небольшом количестве воды лимонной кислотой. Подавать с картофельным салатом или отварным мелким картофелем, залитым разогретым маслом.

Скумбрия, фаршированная овощным перцем

***Состав**: скумбрия – 600 г, перец сладкий стручковый – 200 г, лук-порей – 200 г, помидоры – 800 г, сухари – 1,5 ст. ложки, масло оливковое – 80 г, лимон – 0,5 шт., петрушка (зелень), перец черный молотый, соль.*

Нарезать тонкой соломкой сладкий стручковый перец и лук порей, спассеровать на подсолнечном или оливковом масле до готовности. Разрезать помидоры пополам, удалить семена, посолить и обжарить на масле. Некрупную скумбрию с внутренней стороны посыпать солью и черным молотым перцем и нафаршировать брюшко подготовленным перцем и луком. Положить в сотейник поджаренные помидоры, а на них рыбу, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и выставить в духовку на 20 минут. Подать с ломтиками лимона, посыпав зеленью петрушки.

Скумбрия с зеленью

***Состав**: филе скумбрии – 1 кг, мука – 100 г, соль, перец, сливочное масло – 100 г, репчатый лук – 200 г, зелень петрушки.*

Чистое филе скумбрии без кожи и костей обвалять в муке, смешанной с солью и перцем. Репчатый лук нарезать кольцами и обвалять в муке. Обжарить рыбу с двух сторон в сливочном масле вместе с луком.

Перед подачей к столу посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Скумбрия в кляре

***Состав:** скумбрия – 1 шт., мука – 2 ст. ложки, яйцо – 1 шт., молоко – 100–150 мл, оливковое масло – 3–4 ст. ложки, соль, перец.*

Вымыть и очистить от внутренностей, плавников, головы рыбу. Очищенную рыбу нужно промокнуть бумажным полотенцем и нарезать на порционные кусочки. Следующим этапом приготовления будет кляр. Для этого необходимо в мисочке соединить яйцо с мукой. Венчиком или вилкой взбить до однородности. Понемногу добавлять в кляр молоко (можно при желании заменить сливками) и продолжать взбивать, чтобы не образовались комочки из муки. Нарезанную рыбу, предварительно посолив и поперчив по вкусу, выложить в кляр. Также при желании можно добавить специи для рыбы, сушеные травы. Оставить рыбку в миске с кляром на 3–5 минут. Тем временем можно в сковороду налить масло. Затем отправить туда рыбу. Если хочется, чтобы кляра было больше, тогда следует делать его более густым. Когда образуется золотистая корочка, перевернуть и жарить до готовности. Подавать ее можно с любым гарниром и овощами.

Скумбрия по-балкански

***Состав**: скумбрия – 600 г, сливочное масло – 75 г, белое вино – 75 г, белый соус – 75 г, репчатый лук – 20 г, картофель – 400 г, помидоры – 100 г, зеленый горошек – 60 г, соль, перец, зелень – 10 г, каперсы.*

Обработанную скумбрию без костей, но с кожей нарезать на порции, посолить, поперчить. В сотейник положить сначала мелко нарезанный репчатый лук, на него куски скумбрии, налить белого вина, добавить сливочного масла, накрыть крышкой и тушить 20 минут. Когда рыба будет готова, положить ее на

тарелку, сверху поместить каперсы, полить рыбным белым соусом, загарнировать жареным картофелем, зеленым горошком, помидорами, зеленью.

Тилапия, запеченная с овощами

Состав: *лук репчатый (средняя луковица) – 1 шт., помидоры черри – 300 г, хлеб (черствый белый хлеб) – 3 ломтика, чеснок – 2 зубка, тимьян – 1 ч. ложка, орегано – 1/2 ч. ложки, лимон (сок) – 1/2 шт., рыба – 5 шт., масло оливковое – 5 ст. ложек, базилик – 1 ч. ложка, соль, перец черный, помидор – 1 шт.*

Лук нарезать соломкой и выложить в сотейник. Сверху положить целые помидоры черри. Туда же добавить хлеб, разломанный на небольшие кусочки. Чеснок мелко нарезать и добавить в чашу вместе с орегано и тимьяном. Полить все оливковым маслом и соком лимона. Добавить протертые помидоры. Посолить, поперчить и перемешать. Рыбу нарезать стейками шириной по 5 см, посолить, поперчить. Выложить в сотейник сверху на овощную подушку, слегка утапливая в образовавшемся соусе. Выпекать в духовке 25–30 минут. Подавать, посыпав базиликом.

Суфле из тилапии

Состав: *тилапия – 300 г, картофель – 2 шт., белок яичный – 2 шт., горошек зеленый (консервированный) – 2 ст. ложки, соль, масло сливочное – 2 ч. ложки.*

Картофель очистить, отварить почти до готовности. Растолочь, добавив сливочное масло. Рыбу тоже немного проварить (буквально несколько минут после закипания). С помощью комбайна (блендера) приготовить рыбно-картофельное пюре. Добавить соль и специи, по вашему вкусу. Белки взбить и очень аккуратно ввести в общую массу, тщательно вымешивая. Добавить зеленый горошек и тоже аккуратно вмешать его в суфле. Разложить массу в смазанные сливочным маслом формочки. Поставить в духовку для выпекания на 25 минут.

Тилапия с яблоками

Состав: *тилапия – 800 г, яблоко – 2 шт., сливки – 80 мл, масло сливочное – 30 г, крупа манная – 2 ст. ложки, имбирь*

(молотый) – 0,5 ч. ложки, сахар – 1 ч. ложка, соль.

Яблоки нарезать мелкими кубиками. Положить в сотейник вместе с маслом и сахаром на 10 минут. За это время яблоки успеют пустить сок. Добавить нарезанную на кусочки рыбу. Смешать отдельно сливки, манку, имбирь и соль. Через 10 минут тушения вылить это в рыбу. Перемешать и оставить готовиться оставшееся время. На гарнир можно подать рис, пюре, салат.

Тилапия с овощами и травами

Состав: *филе тилапии – 500 г, морковь – 1 шт., свекла – 1 шт., лимон – 1 шт., луковица – 1 шт., оливковое масло – 1 ст. ложка, сыр – 50 г, соль, перец, сушеные травы.*

Филе вымыть, просушить. Тщательно натереть солью и специями. Пока рыба пропитывается специями, можно заняться овощами. Для начала необходимо очистить и нарезать кольцами луковицу. На дно сотейника налить немного оливкового масла и отправить туда лук. Морковь и свеклу вымыть, просушить и очистить. Нарезать тонкими ломтиками с помощью овощерезки или натереть на крупной терке. Половину овощей отложить в сторону, а вторую отправить вместе с рыбой в сотейник. Сыр натереть на средней терке и высыпать ровным слоем на филе. Последним слоем выложить вторую половину овощей. При желании посолить и поперчить. Сверху выжать сок лимона по вкусу. Сотейник отправить в духовку на 40 минут. Когда филе рыбы будет готово, аккуратно достать и нарезать порционными кусочками. Такую рыбу можно подавать как самостоятельное блюдо или с любимым гарниром.

Треска, запеченная в майонезе, с салатом из зеленого лука

Состав*: треска – 600 г, майонез – 1–2 банки, репчатый лук – 350 г, яйца – 2 шт., сметана – 1 стакан, свежие огурцы – 2 шт., зеленый лук для салата, соль, перец.*

Треску очистить от чешуи и костей, нарезать на порции, поместить в сотейник, засыпать нарезанным кружочками репчатого лука, посолить, поперчить, залить все майонезом и отправить в духовку на 30 минут.

К треске подать салат из лука. Для этого мелко нарезать зеленый лук, положить его в дуршлаг и на 1 минуту опустить в кипящую воду, после чего охладить под струей холодной воды, чтобы ушла лишняя горечь, остудить, перемешать с рублеными

яйцами и сметаной, посолить. Если есть свежие огурцы, то в салат можно добавить 2 мелко нарезанных свежих огурца.

Треска, запеченная в белом соусе

***Состав**: треска (филе) – 800 г, для соуса мука – 50 г, молоко – 1 стакан, соль.*

Филе трески слегка отварить в подсоленной воде, затем сложить в сотейник и залить соусом. Готовить 10 минут.

Для приготовления соуса муку развести в столовой ложке холодного молока, процедить, влить в горячее молоко, довести до кипения.

Треска, запеченная под луковым соусом с грибами

***Состав**: треска – 500 г, овощи и специи для пряного отвара – 10 г, масло сливочное – 1 ст. ложка, сухари молотые – 1 ст. ложка, картофель – 600 г, соус – 0,5 л, перец черный молотый, соль.*

Порционные куски рыбы сварить в пряном отваре. Приготовление пряного отвара: на 1 л воды взять 2 ч. ложки соли, 4 горошины перца, 3 лавровых листа, 25 г моркови и 20 г лука. Морковь и лук измельчить, все ингредиенты проварить, добавить тмин.

Приготовленную в этом отваре рыбу поместить в сотейник. Затем обложить ломтиками вареного картофеля, залить луковым соусом с грибами, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом, поставить в духовку на 20 минут. Так же можно приготовить любую рыбу.

Треска с помидорами

***Состав**: треска – 400 г, мука – 120 г, свежие помидоры – 3 шт., чеснок – 1 зубчик, растительное масло – 70 г, картофель – 250 г, маринованные яблоки – 100 г, соль, перец, зелень.*

Филе трески без костей нарезать на порционные куски, посолить, обвалять в муке и поместить в сотейник с маслом. Положить на рыбу помидоры без кожицы, нарезанные на четвертинки, посолить, поперчить, добавить толченый чеснок с солью и отправить в духовку на 20 минут. При подаче рыбу полить полученным соусом, загарнировать отварным картофелем,

маринованными яблоками. Посыпать зеленью.

Треска с грибами

Состав: *треска – 250 г, морковь, петрушка, репчатый лук, свежие грибы, сливочное масло – 20 г, перец, соль, лавровый лист, тмин, томатный соус.*

Приготовление пряного отвара: на 1 л воды взять 2 ч. ложки соли, 4 горошины перца, 3 лавровых листа, 25 г моркови и 20 г лука; морковь и лук измельчить, все ингредиенты проварить, добавить тмин.

Рыбу без костей, нарезанную кусками, залить пряным отваром и довести до готовности. Отдельно отварить белые грибы и нарезать их соломкой. На отваре после варки рыбы приготовить томатный соус. На тарелку положить отварную рыбу, сверху поместить готовые грибы, полить соусом, рядом уложить гарнир и подать, украсив зеленью.

Треска в вине

Состав: *треска – 1 кг, помидоры – 5 шт., грибы – 250 г, сухое белое вино – 0,75 стакана, чеснок – 6 долек, оливковое масло – 0,5 стакана, сухари – 2 ст. ложки, соль, перец, мука.*

Филе рыбы без костей, но с кожей нарезать на куски, запанировать в муке и обжарить с двух сторон. Помидоры очистить от кожицы и зерен, нарезать кубиками и обжарить в другой сковороде на масле вместе с мелко нарезанными грибами, посолить, поперчить, добавить растертый чеснок и вино. Смесью полить жареную рыбу, затем обсыпать ее молотыми сухарями, сбрызнуть маслом, и тушить 15 минут.

Треска в сметане

Состав: *треска (свежемороженная) – 200 г, лук репчатый – 2 шт., сметана – 3 ст. ложки, орегано – 0,5 ч. ложки, ассорти овощное – 300 г, масло оливковое – 1 ст. ложка, вода – 50 мл.*

Лук почистить, порезать полукольцами. В сотейник налить оливковое масло, выложить лук. Обжарить до появления золотистого цвета, около 5 минут. Рыбу размораживать не обязательно, помыть ее, посолить, посыпать орегано. Выложить в сотейник на лук. Рыбу залить сметаной, добавить около 50 мл

воды. Высыпать овощную смесь, слегка посолить ее. Тушить на открытом огне до готовности.

Треска на пару

Состав: *треска (филе) – 4 шт., фасоль консервированная – 400 г (белая), оливковое масло – 2 ст. ложки, лук зеленый – 100 г, чеснок – 2 зубка, мята – 2 веточки, соль, перец.*

Лук помыть и порезать. Чеснок очистить и раздавить. Обжарить их в оливковом масле 2 минуты. Выложить в сотейник фасоль вместе с соком, посолить и поперчить по вкусу. Перемешать с луком и чесноком. Сверху фасоли выложить рыбу. Закрыть крышкой и тушить до готовности. К готовой рыбе добавить листики мяты.

Треска под маринадом

Состав: *филе трески – 1 кг, лук репчатый – 3 шт., морковь – 2 шт., перец болгарский – 1 шт., помидор – 2 шт., масло оливковое – 1 ст. ложка, лимон – 1/2 шт., чеснок – 3 зубка, вода – 1 стакан, сахар – 1 ч. ложка, соль, перец.*

Филе трески помыть и нарезать на порционные кусочки. Положить рыбу в глубокую миску. Морковь помыть, почистить и натереть на терке соломкой. Перец и лук помыть, почистить и порезать полукольцами. Помидоры разрезать на части и отправить в блендер. Туда же добавить стакан воды, чеснок, сок половины лимона и сахар. Измельчить все продукты до однородной массы. Теперь на дно сотейника налить оливковое масло, положить куски рыбы. Посолить и поперчить по вкусу. Сверху выложить лук, перец, морковь и залить томатной смесью. Тушить на открытом огне примерно 1 час.

Треска в сыре

Состав: *филе трески – 2 шт., помидоры черри – 10 шт., сметана – 5 ст. ложек, сыр – 100 г, горчица – 2 ч. ложки, соль, перец, зелень.*

Филе трески помыть, посолить и поперчить. В сметану добавить горчицу. Сыр натереть на терке. Помидоры разрезать на половинки. Сбрызнуть сотейник оливковым маслом. Выложить филе трески, сверху залить сметаной с горчицей, разложить

помидоры черри и посыпать сыром. Отправить в духовку на 20–30 минут.

Треска с горошком

Состав: *треска – 600 г, репчатый лук – 2 шт., морковь – 1 шт., зеленый горошек – 200 г, оливковое масло – 4 ч. ложки, болгарский перец – 1 шт.*

Филе трески промыть и нарезать на небольшие куски. Лук нарезать полукольцами, морковь кубиками (можно просто натереть на терке). В сотейник налить оливковое масло. Слоями выложить овощи и рыбу: первый слой лук, затем морковь, далее зеленый горошек, нарезанный болгарский перец и рыба. Сверху закрыть все овощами. Все слегка посолить и поперчить. Добавить немного воды. Закрыть сотейник крышкой и готовить в духовке 30 минут. Готовое блюдо можно подавать с картофелем или рисом. Украсить зеленью.

Треска с рисом

Состав: *треска – 700 г, рис – 200 г, лук – 1 шт., морковь – 1 шт., помидор – 2 шт., чеснок – 2 зубка, сметана – 200 г, сыр твердый – 100 г, сливочное масло – 50 г, вода – 300 мл, укроп, куркума, специи для рыбы, соль.*

Рис высыпать в миску, хорошо промыть. Лук почистить, нарезать мелко. Морковь вымыть, натереть на терке. Рыбу помыть, нарезать порционно. Чеснок почистить, мелко нарезать. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Сыр натереть на терке. Укроп помыть, мелко нарезать. В чашу для готовки на пару выложить вымытый рис, добавить порезанные лук и морковь. Добавить сливочное масло, куркуму и соль. Залить все положенным количеством воды. Перемешать. Рыбу смешать со специями, выложить в чашу для варки на пару. Смазать сметаной, посыпать укропом и мелко нарезанным чесноком. На рыбу выложить порезанные помидоры, смазать их сметаной и посыпать тертым сыром. Чашу с рыбой поставить на чашу с рисом в пароварку. Держать на пару до готовности.

Треска с медом

Состав: *масло оливковое – 1 ст. ложка, мед – 1/2 ч. ложки,*

уксус (бальзамический) – 2 ч. ложки, соевый соус – 1 ст. ложка, треска – 700 г, сок лайма – 1,5 ч. ложки, специи.

Подготовить треску: рыбу помыть, почистить, обсушить бумажным полотенцем. Рыбу можно нарезать порционными кусками. Приготовить маринад: оливковое масло, мед, бальзамический уксус, классический соевый и примерно 1/2 ч. ложки сока лайма. Обмазать треску маринадом. Затем рыбу упаковать в вакуумный пакет, оставшийся маринад тоже вылить в пакет. Пакет запечатать. Далее можно готовить сразу, а можно оставить для маринования, примерно минут на 30 или на час. Налить в чашу мультиварки горячую (из-под крана) воду и положить пакет с рыбой, выставить режим «Тушение» на 1 час.

После приготовления рыбе следует устроить температурный шок: окунуть в холодную воду. Затем пакет обтереть от воды и убрать (не распечатывая) в холодильник на несколько часов.

Треска по-восточному

Состав: *треска (филе) – 500 г, лук белый – 1 шт., чеснок – 2 зубка, перец чили (без семян) – 1 шт., перец болгарский – 1 шт., соль, креветки – 150 г, молоко кокосовое – 200 г, лимон (мелкий) – 1 шт., смесь специй – 1 ст. ложка, масло оливковое – 2 ст. ложки, имбирь (тертый) – 1 ст. ложка.*

Филе трески нарезать порционными кусочками, посолить по вкусу. Кокосовое молоко хорошо поболтать в банке, открыть. Нарезать произвольно болгарский перец, репчатый лук, чеснок и имбирь потереть на терке, перец чили очистить от семян, измельчить. В сотейнике подрумянить лук на оливковом масле. Добавить к нему болгарский перец, чеснок, имбирь, специи, перец чили и продолжить обжаривание. Выложить подготовленную рыбу, вылить баночку кокосового молока. Поставить в разогретый духовой шкаф на 30 минут. За несколько минут до окончания положить в сотейник очищенные креветки. Попробовать на вкус, если нужно, то добавить соль и специи. Перед подачей сбрызнуть соком лимона, подавать с рисом или домашним белым хлебом.

Форель с картошкой

Состав: *форель – 450 г, картофель – 2 шт., сок лимонный – 2 ч. ложки, перец лимонный – 0,5 ч. ложки, соль, укроп (для подачи) – 10 г, масло оливковое – 1 ст. ложка.*

Рыбу почистить, промыть, обсушить бумажными полотенцами

и разрезать на стейки. В сотейник налить немного масла. Стейки подсолить, посыпать лимонным перцем. Уложить на дно сотейника. Сбрызнуть лимоном. В промежутки положить толстые ломтики картошки, ее тоже подсолить. Можно немного подлить воды для картофеля. Поставить в духовку и запекать, пока картофель не подрумянится. При подаче посыпать укропом.

Тушеная форель

Состав: *рыба – 500 г, рис – 300 г, вода – 400 мл, соль, перец, приправы.*

Рыбу нарезаеть на стейки, промыть, просушить. Натереть солью, перцем, приправами и дать постоять ей около 30 минут. Рис хорошенько промыть (можно несколько раз). Затем положить его в мультиварку, залить водой. Посолить и хорошенько перемешать. Установить решетку. В специальный контейнер выложить рыбу и установить на решетку. Закрыть крышку и клапан выпуска пара, чтоб появилось высокое давление. Установить режим «Плов» на 40 минут. После окончания режима, открыть клапан и выпустить пар.

Форель с приправой

Состав: *стейки форели – 2 шт., лимон – 1 шт., приправа (для рыбы), сыр твердый – 50 г, масло оливковое, соль.*

Лимонным соком полить рыбу (четверть лимона на 2 стейка). Рыбу посолить и посыпать приправой для рыбы. В сотейник налить немножко оливкового масла, выложить рыбу. Сыр порезать тонкими ломтиками, выложить на рыбу. Поставить в духовку на 25 минут.

Форель с имбирем

Состав: *форель – 500 г, смесь перцев горошком, соль, сухие травы (базилик, орегано), сушеный имбирь – 5 г, мускатный орех – 10 г.*

Вымыть и просушить рыбу. Очистить от лишних пленок, если такие есть, и нарезать порционными кусочками. Главный секрет этого блюда именно в специях. Для приготовления приправы для рыбы необходимо смешать смесь перцев (лучше использовать горошком, для большего аромата), соль, любимые сухие травы,

мускатный орех и сушеный имбирь. Все ингредиенты нужно тщательно растолочь в ступке или с помощью кухонного молоточка. По желанию можно добавить и другие специи для рыбы. Полученной приправой тщательно обмазать каждый кусочек рыбы. Оставить рыбу в специях минимум на 1 час, чтобы она хорошо впитала приправу. После того как рыба тщательно пропиталась, можно приступать к непосредственному процессу готовки. Идеальный вариант для такой рыбы – это приготовление на пару. При желании такую рыбу можно готовить и непосредственно в духовке. Поместить рыбу в сотейник и отправить в духовку на 30 минут. Когда рыба готова, аккуратно достать ее и подавать к столу. При желании можно дополнительно приготовить сливочный соус, однако рыба настолько вкусная, что это совершенно необязательно. К этому блюду подойдет любой гарнир.

Форель с перцем

Состав: *форель (стейк) – 2 шт., твердый сыр – 50 г, сметана – 200 г, болгарский перец – 1 шт., помидор – 1 шт., зелень (укроп, петрушку, лук), соль.*

Промыть кусочки форели в воде, после чего их посыпать солью и хорошо натереть. Обжарить с двух сторон.

Для приготовления пикантного соуса, нам нужно мелко нарезать зелень, натереть на терке сыр и все смешать с 200 г сметаны. На форель вылить приготовленный соус, нарезанный болгарский перец и помидор выложить сверху, затем посолить и поперчить. После чего опять полить оставшимся соусом и посыпать сыром. Поставить в духовку для запекания до готовности.

Форель, фаршированная гусиной печенкой

Состав*: форель – 1 кг, печень гусиная – 200 г, булочка – 50 г, вино – 5 ч. ложек, коньяк – 5 ч. ложек, сливки – 1,5 ст. ложки, яйцо – 1 шт., уксус – 3 ст. ложки, масло растительное – 1 ст. ложка, петрушка (зелень), перец черный молотый, соль.*

За день до приготовления нарезать печенку маленькими кубиками, посолить, поперчить, влить коньяк и поставить на сутки в холодильник.

Форель почистить, выпотрошить и вымыть в воде с уксусом. Булочку замочить в смеси вина и сливок, посолить, добавить

мелко нарезанную зелень, яйца и размешать, в полученную массу положить печень. Рыбу посолить и начинить этим фаршем, потом завернуть в фольгу, смазанную маслом, положить на противень и запекать в духовке 30 минут. Подать горячей.

Форель отварная

Состав: *форель – 500 г, 3 %-й уксус – 0,5 стакана, репчатый лук – 100 г, картофель – 300 г, овощи – 150 г, соль, перец, зелень, лавровый лист.*

Подготовить форель, промыть, положить в миску, залить теплым уксусом (разведенным), выдержать 15 минут. В сотейник положить выдержанную в уксусе форель, залить ее водой, посолить, поперчить, добавить репчатый лук, лавровый лист и отправить в духовку примерно на 45 минут. Вареную рыбу положить на тарелку, загарнировать отварным картофелем, сырыми овощами и украсить зеленью.

Форель в белом вине

Состав: *форель – 500 г, вино – 0,5 бутылки, лук – 10 шт., трюфели – 10 шт., лимон – 0,5 шт., зелень петрушки – 1 ложка, мука – 4 ложки, сливочное масло – 100 г, лавровый лист.*

Красное или белое столовое вино, трюфели, немного лимонной цедры, зелени петрушки и лаврового листа тушить на верхнем огне. Сгустить все мукой. Очищенную и выпотрошенную форель обвалять в муке, выложить на соус в сотейнике, добавить масло и тушить до готовности.

Котлеты из хека

Состав: *филе хека – 1 шт., яйцо – 1 шт., лук – 1 шт., соль и перец, манка – 30 г, белый хлеб – 1 кусок, масло сливочное – 20 г.*

Нарезать и измельчить филе на мясорубке или в блендере. Добавить к фаршу яйцо, соль, перец, размягченный хлеб и немного сливочного масла. Хорошо замешать, чтобы масса была однородной. Сформировать котлеты и обжарить с двух сторон. Можно котлеты приготовить на пару.

На гарнир можно приготовить картофельное пюре, рис и любую другую крупу. Можно украсить зеленью и нарезать свежие овощи.

Хек под соусом

Состав: *хек (небольшие тушки) – 2 шт., шампиньоны – 250 г, помидор – 2 шт., лук репчатый – 2 шт., томатная паста – 1 ст. ложки, петрушка – 100 г, соль, перец черный, масло оливковое – 3 ст. ложки.*

Тушки хека вымыть, обсушить, натереть солью и перцем и положить на фольгу, сбрызнуть маслом. Тщательно завернуть рыбу в фольгу, уложить на противень и поставить в духовку. Для равномерного приготовления рыбы ее следует переворачивать. Пока рыба готовится, можно подготовить продукты для соуса. Нарезать лук и шампиньоны довольно крупно. Порезать помидоры, зелень. Готовую рыбу сохранить в тепле. На масле обжарить лук и грибы. Добавить помидоры. Добавить томатную пасту, разведенную кипяченой водой, посолить и поперчить по вкусу. В конце готовки добавить нарезанную петрушку. Выложить тушки хека на блюдо и сверху полить соусом. Посыпать петрушкой.

Хек с овощами

Состав: *хек (филе) – 800 г, помидор – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., перец болгарский – 1 шт., соль, лавровый лист – 1 шт., кетчуп – 2 ст. ложки, вода – 50 мл, перец черный, масло растительное.*

В казанчик влить немного растительного масла, положить кусочки филе хека, посолить, поперчить. Сверху положить слой помидоров порезанных кружочками. Потом слой лука, порезанного кольцами и болгарский перец. Кетчуп смешать с водой и вылить в казанчик, посолить, поперчить, добавить лавровый лист. Тушить до готовности.

Хек в томате

Состав: *крупный хек – 3 шт., лук – 2 шт., морковь – 2 шт., шампиньоны – 200 г, мука – 0,5 ст. ложки, томатная паста – 3 ст. ложки, кетчуп – 2–3 ст. ложки, аджика – 1 ч. ложка, лимон – 1/2 шт., соль, перец.*

На крупной терке потереть морковь, тонкими полукольцами порезать лук и пластинами нарезать шампиньоны. В чашу мультиварки налить немного масла, положить овощи и грибы, посолить, поперчить и выставить режим «Выпечка» на 20 минут.

Рыбу порезать. Разогреть чашу мультиварки и налить немного масла. Положить туда рыбу и выставить режим «Жарка» на 20 минут. Переворачивать рыбу. Обжаренную рыбу переложить на тарелочку.

Приготовить томатный соус: в удобной посуде смешать кетчуп, томатную пасту, аджику, соль, перец, муку, приправы, и сок половины лимона; хорошенько перемешать. Если соус получится густым, можно добавить немного воды. Открыть мультиварку. Выложить к овощам соус. Погрузить кусочки рыбы в овощи аккуратно, чтобы кусочки рыбы не разломались. Добавить стакан воды и снова выставить режим «Выпечка» на 20 минут. Подать рыбу в томате с любым гарниром.

Тушеный хек

Состав: *филе хека – 800 г, помидор – 3 шт., лук – 1 шт., морковь – 1 шт., сыр – 100 г, вода – 100 мл, соль и перец, томатная паста – 30 г.*

Нарезать филе, посолить и поперчить по вкусу. Дно сотейника смазать маслом и выложить рыбу. Сверху выложить помидоры и нарезанный полукольцами лук. Промазать каждый слой майонезом. В самом конце посыпать все сыром и зеленью. Теперь влить воду, добавить приправы и отправить в духовку на 30 минут. Достав из духовки, дать рыбе немного постоять и подавать ее с рисом.

Хек в молоке

Состав: *хек – 2 шт., лук – 2 шт., молоко – 400 мл, мука – 100 г, оливковое масло – 40 мл, соль, приправы.*

Молоко с овощами во время тушения создает соус, который и делает рыбу мягкой, сочной и невероятно вкусной. Нарезать рыбу на кусочки среднего размера, посолить и поперчить по вкусу. Каждый кусочек обвалять в муке, после чего отправить на сковороду жариться. В качестве основы использовать оливковое масло. Жарить до образования румяной корочки на слабом огне. Затем выложить кусочки на отдельное блюдо и приступить к овощам. Пока жарится рыба, следует закипятить молоко.

В сотейник первым слоем выложить рыбу, вторым нарезанный полукольцами лук, третьим слоем снова рыбу и сверху – лук. После этого добавить приправы и залить все молоком. Поставить в духовку на 30 минут. За это время лук

пустит сок, а молоко с мукой дадут потрясающую консистенцию соусу. Подавать рыбу можно с гарниром – рис, пюре и даже макаронные изделия.

Хек в молоке с картофелем

Состав: *хек – 300 г, молоко – 100 г, мука – 1 ст. ложка, оливковое масло – 25 г, сливочное масло (для соуса) – 25 г, лук – 60–70 г, картофель – 200 г, соль, перец, лавровый лист.*

Очищенный хек разрезать на куски, поместить в сотейник, перекладывая шинкованным сырым луком, залить молоком, добавить туда оливковое или сливочное масло, перец горошком, соль, лавровый лист и запекать 30 минут.

Приготовить соус: часть молока слить, развести им поджаренную с маслом муку, влить его в рыбу и прокипятить. Рыбу подать с отварным картофелем, соусом, зеленью.

Хек в овощах

Состав: *хек – 2 шт., лук репчатый – 1–2 шт., морковь – 2–3 шт., масло оливковое, перец черный молотый, соль.*

Тушки хека промыть под холодной водой и натереть солью и черным перцем. Обжарить до полуготовности.

Нарезанный лук и морковь, посолить и жарить до полумягкости минут 7 – 10.

В сотейник налить оливковое масло, выложить половину приготовленных овощей, сверху положить рыбу и накрыть ее оставшимися овощами. Сотейник накрыть крышкой или фольгой и отправить в духовку на 50 минут.

Хрустящий хек

Состав: *рыба (филе) – 400 г, крупа кукурузная – 100 г, чеснок – 3 зубка, соевый соус – 2 ст. ложки, масло арахисовое – 2 ст. ложки, масло кунжутное – 1 ст. ложки, имбирь – 3 см, перец чили – 1 шт., цедра лимона – 1 шт., сахар коричневый – 1/2 ч. ложки, лук зеленый (перышка) – 4 шт., соль, мята, орехи кешью – 50 г.*

В сковороду налить по 1 ст. ложке кунжутного и арахисового масла. Разогреть масло. Рыбу нарезать на куски, обсушить, немного посолить и обвалять в кукурузной крупе. Обжарить рыбу со всех сторон. Пока рыба жарится, приготовить ингредиенты для

соуса. Чеснок и имбирь нарезать пластинками, чили очистить от зерен и нарезать кусочками. Натереть цедру лимона. Лук зеленый – колечками. Вынуть рыбу. Добавить оставшееся масло.

Вместо рыбы на 2 минуты заложить ингредиенты для соуса. Добавить к ним сахар, соевый соус, мяту и пару ложек воды.

Каши

Овсяная каша по-английски

Состав: *овсяные хлопья – 3–4 ст. ложки, молоко – 100 мл, сливки или сгущенное молоко – 50 мл, зелень.*

В кипящее молоко с водой всыпать крупу, посолить, накрыть крышкой и при слабом кипении варить, иногда помешивая. В готовую кашу добавить зелень, затем влить на подогретую тарелку, залить сливками или сгущенным молоком.

Манная каша

Состав: *манная крупа – 1 стакан, молоко – 5 стаканов, сахар – 1 ст. ложка, сливочное масло – 30 г, соль.*

Молоко довести кипения, добавить соль, сахар и, помешивая, тонкой струйкой всыпать крупу. Продолжать варку при помешивании. Когда каша загустеет, убавить огонь и варить 10–15 минут при слабом нагреве. Перед подачей горячую кашу выложить на тарелку, положив в нее кусочек масла.

Манная каша с морковью

Состав: *манная крупа – 1/2 стакана, молоко – 500 мл, морковь – 1 шт., сахар – 1 ст. ложка, сливочное масло – 1 ст. ложка, соль.*

В натертую морковь положить сахар, сливочное масло и тушить на слабом огне 1 час. Затем влить молоко, довести до кипения, всыпать манную крупу, размешать и поставить в духовку на 30 минут.

Каша гречневая с ливером

Состав*: гречневая крупа – 2,5 стакана, легкое – 300 г, лук – 60 г, масло – 3 ст. ложки, соль, перец.*

Сварить рассыпчатую гречневую кашу. Ливер (легкое) промыть и поместить в кастрюлю, залить водой, посолить и варить при слабом кипении 1–1,5 часа до мягкости. Сваренный ливер охладить и пропустить через мясорубку. Репчатый лук

мелко нарезать и обжарить с маслом. Затем добавить еще 2 ст. ложки масла и пропущенный через мясорубку ливер, посолить, поперчить по вкусу. Когда ливер с луком поджарятся, смешать их с горячей кашей.

Каша гречневая с грибами

Состав: *сушеные белые грибы – 20–30 г, гречневая крупа – 1 стакан, вода – 2,5 стакана, лук – 1 шт., сливочное масло – 1 ст. ложка, соль.*

Сушеные грибы отварить в подсоленной воде до готовности, откинуть на дуршлаг и нарезать соломкой. Грибной отвар процедить, влить в горшок, довести до кипения, посолить, положить туда грибы, поджаренную гречневую крупу, размешать и варить до полуготовности. Загустевшую кашу поставить в духовку и довести до готовности. При подаче в кашу добавить обжаренный лук.

Каша гречневая рассыпчатая

Состав: *гречневая крупа – 3 ст. ложки, оливковое масло – 1 ч. ложка, вода – 150 мл, соль.*

Перебранную крупу подсушить в духовом шкафу до красноватого цвета, засыпать в кипящую воду, посолить и варить под крышкой. Когда крупа разбух нет, положить масло. Затем на водяной бане под крышкой довести в духовом шкафу до готовности.

Каша гречневая с цветной капустой и молоком

Состав: *цветная капуста – 1 кочан, гречневая крупа – 1 стакан, оливковое масло – 2 ст. ложки, вода – 500 мл.*

Цветную капусту промыть, мелко нарезать и слоем уложить на дно посуды. Сверху положить промытую гречневую крупу, влить воду, добавить соль, довести все до кипения, варить 5–6 минут, закрыть кастрюлю крышкой, накрыть полотенцем и настаивать без нагревания 10–15 минут.

Каша гречневая с кабачками

Состав: *гречневая крупа – 200 г, кабачки – 250 г, вода – 500 мл, оливковое масло – 2 ст. ложки, сахар – 1 ст. ложка, соль.*

Очистить кабачки, нарезать кусочками и положить в кастрюлю с водой. Варить до мягкости. Затем в кабачки всыпать крупу, размешать и довести до кипения, положить масло (1 ст. ложку), сахар, соль, все перемешать. Кастрюлю закрыть и поставить в духовку на 2 часа. Подавать с оливковым маслом.

Гречневики

Состав: *смолотая гречневая крупа – 3 стакана, вода – 2 стакана, сухие дрожжи – 3 ч. ложки, оливковое масло.*

Взять молотую гречневую крупу, воду, в которой растворены сухие дрожжи, и замесить тесто, до бавить оливкового масла (по вкусу), выбить деревянной ложечкой или лопаткой. Некоторое время подождать, пока тесто поднимется, а потом печь блины на разогретой, смазанной маслом сковороде.

Рисовая каша

Состав: *рис – 1 стакан, вода – 1,5 стакана, сахар – 1 ст. ложка, оливковое масло – 2 ст. ложки, соль.*

Промытый рис засыпать в кипящую подсоленную воду и варить, помешивая, до загустения. Затем добавить сахар, размешать и продолжить варку на слабом огне 20–30 минут. Для лучшего упревания кашу можно поставить на 10–15 минут на водяную баню (в другую кастрюлю большего размера с кипящей водой). При подаче кашу полить оливковым маслом.

Каша рисовая с фруктами

Состав: *рис – 1 стакан, вода – 2 стакана, оливковое масло – 2 ст. ложки, сахар – 1 ст. ложка, яблоки – 300 г, сливы – 100 г, изюм – 2 ст. ложки, соль.*

Промытый рис опустить в кипящую воду, посолить и варить на слабом огне до выпаривания воды, далее варить на маленьком огне. В кон це варки добавить яблоки, нарезанные на кусочки, сливы без косточек и кожуры, ошпаренный изюм. Все прогреть. Подавать с оливковым маслом.

Рисовая каша с яблоками

Состав: *яблоки – 5 шт., рис – 1 стакан, вода – 3 стакана, оливковое масло – 4 ст. ложки, изюм – 2 ст. ложки.*

Замоченный рис залить горячей подсоленной водой. Когда крупа впитает воду, положить промытый изюм, масло и нарезанные дольками яблоки (без кожицы и семян). Кастрюлю плотно закрыть крышкой и проварить содержимое на слабом огне 10–12 минут.

Каша рисовая с тыквой

Состав: *тыква – 1 кг, вода – 2 стакана, рис – 100 г, сахар – 1 ст. ложка, оливковое масло – 4 ст. ложки, соль.*

Очищенную от кожуры и семян тыкву нарезать кусочками, положить в кастрюлю и залить горячей водой. Добавить сахар, рис, сваренный до полуготовности, масло, соль и все хорошо перемешать. Затем закрыть кастрюлю крышкой и варить тыкву до готовности.

Плов с изюмом и черносливом

Состав*: рис – 300 г, вода – 3 стакана, изюм – 3 ст. ложки, чернослив – 0,5 стакана, сливочное масло – 3 ст. ложки.*

Замоченный рис засыпать в горячую подсоленную воду, добавить промытые изюм и чернослив и варить до тех пор, пока рис не впитает всю воду. Кастрюлю с пловом плотно закрыть крышкой и поставить в нагретую духовку на 15–20 минут. При подаче полить плов растопленным сливочным маслом.

Каша перловая

Состав: *перловая крупа – 1 стакан, вода – 750 мл, сахар – 1 ст. ложка, соль.*

Перловую крупу промыть, засыпать в кипящую воду, варить 20 минут. Затем положить сахар и по вкусу соль. Кастрюлю закрыть крышкой и для упревания поставить на 10–15 минут в кастрюлю с горячей водой.

Пшенная каша с морковью и яблоками

Состав*: пшено – 1,5 стакана, вода – 0,5 стакана, молоко – 2*

стакана, яблоки – 2 шт., сырая тертая морковь – 4 ст. ложки, сливочное масло – 4 ст. ложки, гвоздика – 3 шт., мед – 3 ст. ложки.

Замоченную крупу залить горячей подсоленной водой. Когда крупа впитает всю воду, влить горячее молоко, закрыть крышкой и настаивать 20–25 минут. Яблоки нарезать ломтиками, морковь натереть на крупной терке. Гвоздику растереть в порошок. В пшенную кашу добавить яблоки, морковь, гвоздику, мед. Кашу прогреть и подавать со сливочным маслом.

Каша пшенная с тыквой

Состав: *пшено – 1,5 стакана, тыква – 750 г, вода, соль.*

Свежую тыкву очистить от кожи и зерен, мелко нарезать, поместить в кастрюлю, залить водой и варить 15 минут. Затем засыпать туда промытое пшено, посолить и, помешивая, варить еще 15–20 минут. Загустевшую кашу накрыть крышкой и поставить на 30 минут, чтобы она упрела.

Каша ячневая с тыквой

Состав: *ячневая крупа – 200 г, тыква – 400 г, вода – 1 л, соль, сахар – 1 ст. ложка, оливковое масло – 2 ст. ложки.*

Ячневую крупу промыть. В кипящую воду добавить масло, крупу и варить кашу в духовке или на пару. Очищенную тыкву натереть стружкой, засыпать в кашу, добавить соль, сахар и продолжить варку.

Горячую кашу можно подавать с маслом, остывшую – с фруктовым соусом.

Пюре овощные

Пюре из цветной капусты

Состав: *цветная капуста – 100 г, сливочное или растительное масло – 1/3 ч. л.*

Цветную капусту очистить, удалить зеленые листья, разделать на мелкие кочешки и хорошенько промыть. После чего залить небольшим количеством кипятка, закрыть крышкой и тушить на медленном огне до готовности и полного выкипания воды. В горячем виде протереть через сито, добавить горячее молоко, соль и еще раз прокипятить 1–2 минуты. В готовое пюре добавить масло.

Пюре из картофеля и капусты

Состав: *лук – 1 шт., капуста – 500 г, картофель – 1 кг, яичные желтки – 3 шт., соль по вкусу.*

Головку репчатого лука мелко нарезать, обжарить в масле, добавить свежую нашинкованную капусту, подлить немного кипятка и тушить до мягкости. Добавить отварной растертый в массу картофель, соль. Все взбить. Вкус массы улучшится, если добавить сырые желтки.

Подавать к мясным блюдам или как самостоятельное блюдо с жареным шпиком.

Пюре из капустных кочерыжек с яйцами

Состав: *яйцо – 1 шт., капустные кочерыжки – 150 г, пшеничная мука – 10 г, сливочное масло – 20 г, молоко – 30 г, соль по вкусу.*

Кочерыжки белокочанной капусты очистить, нарезать (произвольно) и припустить в молоке до готовности, после чего протереть через сито. Протертые кочерыжки соединить с молочным соусом средней густоты и хорошо перемешать. При подаче на пюре положить прогретое яйцо, сваренное в мешочек, и полить сливочным маслом.

Пюре из сборных овощей (лечебное питание)

Состав: *морковь – 60 г, цветная капуста – 60 г, горошек зеленый – 30 г, бобы зеленые – 35 г, молоко – 60 г, сливочное масло – 25 г, сахар – 5 г.*

Морковь тушить с небольшим количеством молока; остальные овощи отварить, соединить с морковью, пропустить через частую решетку мясорубки и развести горячим молоком и 10 г растопленного масла; затем полученную массу взбить, добавить сахар и подать с маслом (куском). Пюре можно подать со сваренным в мешочек яйцом.

Пюре из разных овощей

Состав: *овощи разные – 80 г, картофель – 20 г, молоко – 1/2 стакана, сливочное или растительное масло – 1/3 ч. ложки, сахар – 1/2 ч. ложки.*

Свежие овощи (морковь, репу, капусту, свеклу) вымыть щеткой, очистить, нашинковать, поставить тушить под крышкой в кастрюле, на дно которой налить немного горячей воды, чтобы овощи тушились паром в собственном соку. Тушить овощи нужно, следя за тем, чтобы на дне кастрюли все время была вода (при необходимости доливать кипяток). Для ускорения варки прибавить сахарный песок (1/2 ч. ложки). Довести овощи до полуготовности и прибавить к ним очищенный и нарезанный картофель, после чего тушить до готовности. Горячие овощи протереть через сито, добавить 1/2 стакана горячего молока, немного соли и хорошо взбить, после чего снова поставить на плиту и довести до кипения. В готовое пюре добавить сливочное или растительное масло.

Запеканки

Запеканка овощная

Состав: *капуста – 500 г, брюква и репа – 300 г, мука – 30 г, молоко – 100 мл.*

Свежую капусту, морковь, брюкву и репу пошинковать мелкой соломкой, подлить к ним немного подсоленной воды и припустить до готовности. Откинуть на сито.

Отдельно приготовить соус. Подсушенную муку при непрерывном помешивании развести горячим молоком так, чтобы не было комка, и проварить 10 минут.

Припущенные овощи положить на смазанную маслом сковороду, добавить промытый чернослив без косточек и изюм, посыпать запеканку сахаром и поставить в духовку для запекания. При подаче запеканку полить соусом или подать его отдельно.

Запеканка из капусты

Состав: *белокочанная капуста – 500 г, растительное масло – 4 ст. ложки, панировочные сухари – 2 ст. ложки, сыр – 100 г, яйцо – 2 шт., зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.*

Капусту вымыть, нашинковать, уложить в сковороду, добавить 3 столовые ложки растительного масла, соль, и тушить на слабом огне до полуготовности. Зелень петрушки вымыть, сыр натереть на крупной терке. Яйца взбить. Капусту выложить в смазанную оставшимся растительным маслом и посыпанную сухарями форму, залить яйцами, посыпать сыром и поставить в разогретую до 180 °С духовку на 5–7 минут.

Готовую запеканку выложить на блюдо, украсить веточками петрушки и подать к столу.

Запеканка из грибов с капустой

Состав: *свежие грибы – 300 г или соленые – 500 г, белокочанная капуста – 1 кг, постное копченое мясо – 100 г, сливочное масло – 2–4 ст. ложки, лук – 1–2 шт., яйцо – 2 шт., грибной отвар – 2 стакана, сметана, сухари или тертый сыр – 2 ст. ложки, мускатный орех, соль.*

Грибы отварить и мелко нарезать, мясо нарезать кубиками.

Лук мелко нарезать и обжарить на масле, добавить туда грибы, мясо и обжарить. Капусту нашинковать, добавить масло и тушить до полуготовности. В посуду для запекания положить слой капусты, затем грибы и снова капусту. Грибной отвар смешать с мукой и яйцами, посолить, добавить тертый мускатный орех и залить запеканку.

Сверху посыпать панировочными сухарями или тертым сыром, сбрызнуть сметаной или растопленным маслом и запекать в духовке на умеренном огне до образования поджаристой корочки.

Вместо свежих грибов можно использовать соленые. В этом случае вместо грибного отвара берется кипяченая вода.

Запеканка из грибов и белокочанной капусты

Состав: *белокочанная капуста – 1 кг, растительное масло – 50 г, свежие грибы – 500 г или соленые – 250–300 г, лук – 1–2 шт., вода или отвар – 2 стакана, соль, мускатный орех, молотые сухари.*

Очищенную капусту нашинковать и вместе с жидкостью и частью масла потушить до полуготовности. Грибы и лук мелко нарубить и пропарить в оставшейся части масла с солью. Все продукты уложить слоями в форму так, чтобы в нижнем и верхнем слоях была капуста. Сверху залить смесью из муки, воды, соли, тертого мускатного ореха, растительного масла. Запеканка должна пропечься и покрыться румяной корочкой.

Можно использовать соленые огурцы. В смазанную форму положить грибы, на них положить капусту и нарезанные соленые огурцы. Полить соусом: пассерованным в масле луком, мукой, солью и перцем. На стол запеканку подать в горячем виде.

Запеканка из капусты с макаронными изделиями

Состав: *белокочанная капуста – 300 г, мелко изломанные макароны или рожки – 1 стакан, вода – 1 стакан, яйцо – 2 шт., молоко – 1 стакан, соль.*

Капусту нарезать соломкой, кочерыжку мелко порубить, все перемешать. На дно сухой формы уложить половину капусты, на нее сухие макароны, сверху оставшуюся капусту. Подготовленную смесь залить горячей соленой водой, довести до кипения и запекать 15–20 минут при температуре 200–220 ˚С.

Яйца смешать с молоком, добавить соль и вылить на

поверхность запеканки. Затем снова поместить в духовку на 15–20 минут.

Фруктовые десерты

Яблочный пудинг

Состав *для четырех порций: яблоки – 400 г, пшеничная мука – 100 г, сахар – 2 ст. ложки, сливочное масло – 1 ст. ложка, молоко – 1/4 стакана, яйцо – 1 шт., соль.*

3 – 4 яблока средних размеров разрезать на 4 части и испечь в духовке с добавлением небольшого количества воды. Испеченные яблоки уложить в формочку, густо смазанную маслом и обсыпанную сухарями, и залить тестом. Приготовление теста: смешать муку, сахар и 1/4 ч. ложку пищевой соды. Добавить сливочное масло, 2 ст. ложки нагретого молока и взбитое яйцо. Полученную массу размешать и взбить.

Формочку накрыть промасленной пергаментной бумагой и варить на водяной бане в духовке 30–35 минут.

Лимонный пудинг

Состав *для четырех порций: панировочные сухари – 100 г, пшеничная мука – 50 г, сахар – 3 ст. ложки, сливочное масло – 2 ст. ложки, лимон – 1/2 шт., яйцо – 1 шт., сода, соль.*

Положить в миску муку, подтаявшее сливочное масло, просеянные сухари, сахар, щепотку соли и тщательно размешать. Затем добавить взбитое яйцо, натертую цедру и сок от 1/2 лимона. Пищевую соду погасить и тоже добавить в массу. Хорошо перемешать, уложить в смазанную форму, накрыть промасленной бумагой, варить на водяной бане 1,5 часа.

Абрикосовый пудинг

Состав: *абрикосы – 200 г, клубника – 50 г, сахар – 50 г, желатин – 4 г.*

Растереть абрикосы и садовую клубнику, прибавить растертый сахар или сахарную пудру, разведенный в воде желатин и 8 взбитых в пену белков (на 250 г фруктов). Все хорошо размешать и выложить в смоченные холод ной кипяченой водой формочки. Поставить в холодильник на 2–3 часа для застывания. Перед подачей быстро опустить формочку в горячую воду и опрокинуть на блюдечко. Пудинг желательно украсить

взбитыми сливками.

Абрикосовый десерт

Состав: *абрикосы – 200 г, сахар – 1 ст. ложка, вода – 1 стакан, сливки – по вкусу.*

Абрикосы вымыть, разрезать на 4 части и удалить косточки. Переложить абрикосы в кастрюлю, добавить 25 г сахара, налить стакан воды и варить 15 минут, постоянно помешивая. Затем протереть через сито и убрать в холодильник. Когда смесь охладится, смешать со сливками, взбить миксером и сразу же подавать.

Печеные яблоки с сахаром

Состав: *яблоки – 400 г, сахар – 1,5 ст. ложки.*

Яблоки (ранет, антоновку) вымыть, удалить семенное гнездо и положить на сковороду, на дно которой налить небольшое количество воды. Середину каждого яблока наполнить сахарным песком (1 чайную ложку) и испечь в духовке до готовности.

Печеные яблоки с брусникой

Состав: *яблоки – 300 г, сахар – 70 г, брусника – 70 г, сахарная пудра – 1 ст. ложка.*

Яблоки (одинаковой величины), вымыть, вырезать из них сердцевину и уложить на противень, на дно которого налить небольшое количество воды. Серединки яблок заполнить вымытыми и обсушенными ягодами брусники, смешанными с сахаром, и запечь в духовке. При подаче на стол посыпать сахарной пуд рой.

Яблочное пюре

Состав: *яблоки – 150 г, вода – 100 г, сахар – 1 ст. ложка.*

Яблоки нарезать кусочками, залить 1/2 стакана кипящей воды, закрыть крышкой и разварить на слабом огне. Протереть через сито, добавить сахар и уварить до густоты пюре.

Яблочное пюре по-деревенски

Состав: *яблоки – 100 г, сахар – 1 ст. ложка.* Яблоки вымыть, насухо обтереть полотенцем, на колоть вилкой и испечь в духовке. Печеные яблоки протереть через сито и развести сахарным сиропом, приготовленным из 2 ст. ложек воды и 1 ст. ложки сахара.

Снежки из яблок

Состав: *яблоки – 150 г, печенье – 2 шт., сахар – 1 ст. ложка, белок – 1 шт.*

Испечь в духовке 1 большое яблоко и протереть через сито. Охлажденный белок одного яйца взбить до крепкой пены. Продолжая взбивать белок, осторожно подмешать к нему сахар и протертое яблоко, подкладывая небольшими порциями. Массу взбивать до тех пор, пока она не станет светлой и пышной. Можно прибавить 1 ст. ложку бисквитной муки, приготовленной из сухого печенья.

Снежки из смородины

Состав: *ягоды красной смородины – 3 стакана, белки – 3 шт., сахарная пудра – 150 г.*

Взбить белки, постепенно добавляя в них сахарную пудру. Положить ягоды во взбитую массу. Полученный крем с ягодами разлить в формочки и выставить на холод.

Черная смородина со сливочным мороженым

Состав: *черная смородина – 1/2 стакана, мороженое – 100 г.*

Спелые ягоды черной смородины тщательно пере брать и перемыть, после чего залить кипящей водой и подержать одну-две минуты. Затем отбросить ягоды на дуршлаг, растолочь деревянным пестиком и размешать с размягченным сливочным мороженым.

Яблочное пюре со взбитыми сливками

Состав: *яблоки – 4 шт., морковь – 4 шт., сахар – 50 г, лимонный сок, взбитые сливки – 150 г.*

Яблоки и морковь очистить и натереть на крупной терке.

Сбрызнуть лимонным соком, положить по вкусу сахар, перемешать и выложить на тарелки. Украсить взбитыми сливками.

Земляника и малина

Состав: *ягоды – 100 г, сахарная пудра – 1 ст. ложка.*

Годятся только спелые свежие ягоды. Ягоды перебрать, выложить в сито и вымыть, погружая сито с ягодами в кастрюлю с кипяченой водой. Дать воде стечь, переложить ягоды в чашку и посыпать сахарной пуд рой. Подавать со сливками или с молоком.

Пюре из крыжовника со сливками

Состав: *крыжовник – 100 г, сахар – 20 г, вода – 35 г, сливки – 80 г.*

Плоды крыжовника тщательно перебрать, вымыть и отварить до мягкости. Затем протереть через сито, добавить взбитые сливки и хорошенько все перемешать.

Сухие фрукты

Состав: *сухофрукты – по 100 г.*

Сухие абрикосы, сливы, персики тщательно перемыть кипяченой водой, меняя воду несколько раз. Затем залить небольшим количеством кипяченой воды и оставить на ночь. Детям старше трех лет можно давать такие размоченные фрукты вместо компота.

Чернослив

Состав: *чернослив – 100 г, вода – 1 стакан.*

Чернослив вымыть, залить кипяченой водой и оставить в воде на сутки. Из размокшего чернослива уда лить косточки.

Фруктовые сладкие блюда

Груши в ванильном соусе

***Состав**: груши – 2 шт., вода – 1 стакан, сахар – 1 ч. ложка;* ***для соуса**: яичные желтки – 1–2 шт., сахарный песок – 1 ст. ложка, ванилин – 2–3 щепотки, молоко – 1 стакан, картофельный крахмал – 1 ч. ложка.*

Разрезанные пополам груши варить в сахарном сиропе до мягкости. Сваренные груши положить в салатник, охладить, полить холодным ванильным соусом и украсить свежими, предварительно нарезанными, или консервированными плодами.

Приготовить ванильный соус. Сахарный песок хорошо растереть с яичными желтками и крахмалом. Эту массу развести горячим молоком и непрерывно помешивая, проварить соус, не доводя до кипения, до загустения. В конце варки в соус добавить ванилин.

Клубника с творогом

***Состав**: клубника – 800 г, сахар – 0,5 стакана, творог – 300 г, молоко – 1 стакан, ванилин – 1 щепотка.*

Клубнику положить в порционные тарелки, посыпать сахаром и залить взбитой массой творога, смешанного с молоком и ванилином.

Клубника в ванильном креме

***Состав**: молоко – 2 стакана, сахарный песок – 0,5 стакана, ванильный сахар – 0,3 стакана, яйца – 2 шт., кукурузный или картофельный крахмал – 2 ст. ложки, сахарная пудра для взбивания белковой пены – 2 ст. ложки, клубника – 2 стакана.*

В 1,5 стаканах молока размешать сахар, ванильный сахар; жидкость довести до кипения. В оставшемся молоке размешать яичные желтки, кукурузный крахмал. Массу добавить в кипящее молоко, довести до кипения и снять с огня. В густую белковую пену, взбитую из яичных белков, добавить сахар; пену снова взбить и примешать к горячему крему. Вымытую клубнику, с предварительно удаленной плодоножкой, нарезать кусочками и примешать к охлажденному крему. Массу выложить в вазу или

салатницу, сверху украсить тертым шоколадом, клубникой. Подавать на стол в охлажден ном виде.

Малина с белковой пеной

Состав: *яичные белки – 4 шт., сахарная пудра – 1 стакан, малина – 400 г.*

Из яичных белков взбить густую белковую пену, добавить в нее сахар и снова взбивать до загустения. Мытую малину, предварительно устранив у нее плодоножки, размять и примешать к белковой пене. Готовую пену выложить в бокалы и подать в охлажденном виде с печеньем, кексами и сухариками.

Морковь и изюм со взбитыми сливками

Состав: *сливки – 1 стакан, сахарная пудра – 1 ст. ложка, тертая морковь – 250 г, изюм – 1 горсть, лимонный сок.*

Охлажденные сливки взбить, добавить сахар, тер тую на мелкой терке морковь, изюм и лимонный сок. Приготовленную массу выложить в вазочки, украсить изюмом и подать на стол с печеньем.

Репа тушеная, с яблоками и изюмом

Состав: *репа – 150 г, сливочное масло – 20 г, яблоки – 4 шт., изюм – 2 ст. ложки.*

Репу очистить, мелко нарезать и потушить в сливочном масле до полуготовности. Добавить нарезанные ломтиками свежие яблоки, изюм, сахар по вкусу и довести до готовности.

Сливовый студень

Состав: *слива – 400 г, желатин – 4 ч. ложки, вода (для желатина) – 250 г, сахар – 2,5 ст. ложки.*

Из слив удалить косточки, сварить в подслащенной во де, затем откинуть на дуршлаг и выложить в стеклянную посуду. Желатин замочить в холодной кипяченой воде на 30–40 минут и когда разбухнет, помешивая, нагревать до полного растворения. В подготовленный желатин доба вить горячий отвар из слив (0,5 л) и довести до кипения. Полученной смесью залить сливы и дать

застыть. Можно подавать студень со взбитыми сливками.

Яблоки жареные

***Состав**: яблоки – 5–6 шт., пшеничная мука – 2 ст. ложки, сахар – 2 ст. ложки, яйцо – 1 шт., растительное или сливочное масло – 3–3,5 ч. ложки.*

Очищенные и без сердцевины яблоки нарезать каждое на 4–6 частей, обмакнуть в яйцо, запанировать в муке или сухарях и жарить в разогретом масле 10–15 минут. Обжаренные яблоки посыпать сахарной пудрой. К яблокам можно подать молоко.

Закуска из чернослива с орехами и чесноком

***Состав**: чернослив – 250 г, толченые ядра орехов – 1 стакан, чеснок – 1–2 дольки, майонез – 5–6 ст. ложек, сахар – 1 ч. ложка, лимонный сок, соль по вкусу.*

Из подготовленного чернослива удалить косточки. Ядра орехов растереть с измельченным чесноком до получения однородной массы. Добавив соль, постепенно влить, растирая, лимонный сок или разведенную лимонную кислоту. Растереть массу до тех пор, пока она не станет белой. Полученной массой нафаршировать чернослив.

При подаче его положить в салатник, залить майонезом, смешанным с сахарным песком, посыпать зеленью петрушки.

Чернослив, фаршированный творогом

***Состав**: чернослив – 150 г, творог – 60 г, сахар – 1,5 ст. ложки, толченые ядра орехов – 30 г, ликер – 15 г.*

Из чернослива вынуть косточки и нафаршировать творогом, протертым с сахарным песком. Выложить гор кой на небольшую сковороду и запечь в духовке. Готовый чернослив полить ликером и посыпать измельченными орехами. Подать фаршированный чернослив горячим.

Дыня, начиненная черешней

***Состав**: дыня – 1 шт., черешня – 2 стакана, сахар – 2 ст. ложки.*

Маленькую дыню разрезать пополам, удалить из нее мякоть и семена. Извлеченную мякоть мелко порезать и смешать с черешней, из которой предварительно удалить косточки. Все еще раз мелко порубить, можно посыпать сахарным песком. Приготовленной массой наполнить обе половинки дыни. Перед подачей к столу охладить.

Шарики лимонно-морковные

Состав: *тертая морковь – 1 кг, сахар – 800 г, тертая цедра или сок одного лимона, сахарная пудра для обкатки.*

Очистить морковь, натереть на мелкой терке, добавить к ней сахар, тертую цедру и лимонный сок и тушить на умеренном огне, помешивая, под крышкой примерно 15–20 минут.

Снять крышку и тушить морковь до полного испарения сока. Когда масса станет густой и клейкой, снять ее с огня и охладить. Сформовать шарики из чуть теплой массы величиной в грецкий орех и обкатать в сахарной пудре. Подсушить шарики в теплой духовке.